



MOCH-HEB8
20000



ISBN 973-570-247-0

Dr. Sabin Ivan Presopunctură și alte masaje

Dr. Sabin Ivan



Presopunctură și alte masaje

Coperta: *Stefan CLOS*

De același autor:

Presopunctura – 2 ediții: 1983, 1992, Editura Medicală; 2 ediții 1994, 1997, Editura R.A.I. „Coresi”, București;

Terapii naturale de vacanță – 1989, Editura Sport-Turism, București;

Sănătate fără medicamente – 2 ediții: 1990, 1995, Editura R.A.I. „CORESI”, București;

Anchetat, anchetator – 1993, Editura Topaz, București;

Pe urmele adevărului – 2 ediții: 1996, 1997, Editura Ex-Ponto, Constanța;

Radiografii parlamentare. De vorbă cu Alexandru Bărlădeanu 1998, Editura Ex-Ponto, Constanța;

Natura – un medic pentru toți – 1999, Editura C.N.I. „Coresi” S.A., București;

Masajul pentru toți – 3 ediții: 2001, 2002, Editura C.N.I. „Coresi” S.A., București;

Tulasoterapie la Mamaia – 2002, Editura Ex-Ponto, Constanța;

Medicină naturistă pentru toți – 2002, Editura C.N.I. „Coresi” S.A., București.

Redactor: *Gabriela NIȚĂ*

Tehnoredactor: *Avram DAMIAN*

ISBN 973-570-247-0

Dr. SABIN IVAN

PRESOPUNCTURĂ ȘI ALTE MASAJE

– ghid terapeutic –



CUVÂNT ÎNAINTE

În urmă cu 20 de ani, apărea, la Editura Medicală, volumul de medicină naturistă intitulat Presopunctura. Era prima apariție de acest gen din țara noastră și, atunci când am publicat-o, nu știam cum vor reacționa distinșii mei confrăți sau publicul, întrucât ne aflam în plin avânt al chimioterapiei moderne.

Am scris acea carte călăuzit de două nemuritoare principii hipocrațice: „Mai întâi de toate să nu vătăm!”; „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în știința medicală; dacă există mai multe căi, care duc la această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare”. În același timp am răspuns, într-un fel, apelului lansat de Organizația Mondială a Sănătății, care, alarmată fiind de amploarea poluării medicamentoase, recomanda valorificarea metodelor terapeutice naturale, tradiționale, verificate de milenii.

Cele 150 000 de exemplare apărute la prima ediție s-au epuizat în câteva luni, fapt ce avea să confirme marele interes al publicului larg cititor pentru o astfel de metodă terapeutică, mai ales că unele procedee erau asemănătoare cu tradiționalele noastre leacuri populare, cum ar fi „trasul” bunicuțelor noastre, transmis din generație în generație.

După 1990, Presopunctura avea să mai apară încă în alte trei ediții.

În anul 2000, Editura C.N.I. „CORESI” S.A. mi-a publicat volumul Masajul pentru toți, primit de cititori cu

mare interes, fapt confirmat de reeditarea lui în scurt timp în alte două ediții.

Iată că aceeași editură, care acordă o deosebită atenție lucrărilor de medicină naturistă, îmi tipărește acum o altă carte despre **masaj**, de această dată mult mai complexă, prin introducerea marelui capitol al **presopuncturii**.

Masajul este metoda naturistă cu cea mai mare răspândire în întreaga lume, el aflându-se în arsenalele terapeutice tradiționale ale tuturor popoarelor, sub forme și denumiri diferite, cum ar fi: masajul chinezesc, masajul japonez, masajul indian, masajul suedez etc. După ce i-au fost stabilite și bazele științifice, masajul a fost inclus și în arsenalele terapeutice ale multor discipline medicale: medicina fizică și de recuperare, medicina sportivă, balneologia, reumatologia, neurologia, ortopedia, chirurgia, ca să le citez pe cele mai soliciante.

Un masaj foarte ușor de executat, care nu trebuie să lipsească din programul cotidian al fiecăruia dintre noi, este **automasajul**, un „pașaport” pentru sănătate și viață lungă.

Parcurgând paginile acestei cărți – un adevărat ghid terapeutic –, cititorul va găsi prezentate o multitudine de afecțiuni; el va observa că multe dintre manevre sunt ușor de executat, având la dispoziție descrierea amănunțită a tehnicilor respective, cât și numeroase desene explicative.

Mult succes în executarea practicilor de medicină naturistă prin masaj!

Autorul

*Ianuarie 2003
Constanța*

NOȚIUNI DE ANATOMIE

Structuri anatomice

Masajul, indiferent de formă sub care se aplică, se adresează, în primul rând, pielii, acțiunea mecanică fiind transmisă și țesuturilor subiacente. Pentru acest motiv, atât profesioniștii, cât și neprofesioniștii, trebuie să posede câteva noțiuni de anatomie și chiar de fiziologie, în special despre piele, dar și despre restul structurilor anatomice aflate sub ea, cum sunt: țesutul celular subcutanat, oasele, articulațiile, mușchii etc.

Noțiunile de anatomie mai sunt necesare pentru stabilirea și delimitarea zonelor topografice, ce urmează a fi masate.

PIELEA

Pielea este un organ complex care învelește corpul omului. Suprafața pielii unui adult este de 1,60 mp, având o greutate totală de 1,3 kg (23,5 kg la cadavru).

Grosimea pielii variază în funcție de regiunea corpului, de sex, de vârstă etc. Grosimea medie este de 4 mm la ceață, de 3 mm pe palme și tălpi și de 1–2 mm pe restul corpului. Pielea se îngroașă o dată cu vârsta. În locurile unde presiunea este absentă (subsoară, fața anterioară a cotului, fața posterioară a genunchiului), pielea este subțire. Pielea capului este cea mai groasă dintre toate regiunile corpului.

Pielea este aderentă de planurile subiacente, în unele locuri mai mult, în altele mai puțin. În acest ultim caz, pliul format la apucarea pielii cu două degete se poate ridica ușor. Când aderențele sunt mai ferme, alunecarea pielii pe planurile subiacente este imposibilă sau foarte mult limitată.

Pielea se mulează pe corp în funcție de relieful întâlnit. În unele locuri pielea este lipită de oase, ca de exemplu pe fața antero-internă a gambel (aici se află osul tibia) și pe piept (aici se află osul stern). În anumite regiuni sub piele se observă traseul venelor superficiale, fiind foarte vizibile la persoanele emaciate.

Structura pielii

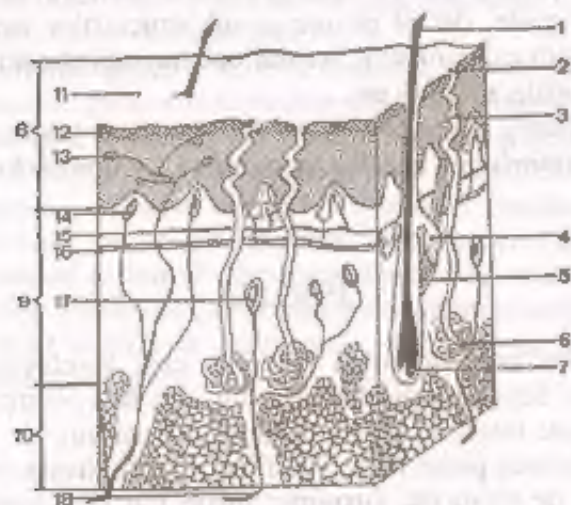


Fig. 1. Pielea - secțiune schematică

1. Păr; 2. Por; 3. Canal sudoripar; 4. Glandă sebacee; 5. Mușchi care zburlește părul; 6. Glomerulul glandei sudoripare; 7. Bulbul părului; 8. Epiderma; 9. Derma; 10. Tesut celular subcutanat grasos; 11. Suprafața epidermei; 12. Strat cornos; 13. Terminațiile fibrelor nervoase în epidermă; 14. Corpusul tactil; 15. Venulă; 16. Arteriolă; 17. Corpusul Golgi; 18. Fibre nervoase

Pielea (fig. 1) este constituită din **epidermă** (strat superficial, foarte subțire) și **dermă** (strat profund). Sub dermă se găsește **hipoderma**, care face legătura între piele și organele aflate sub ea.

Epiderma

Epiderma este alcătuită din cinci straturi: bazal (germinativ), granulos, lucios, cornos și descuamant. În stratul bazal au loc schimburile dintre dermă și epidermă, aici formându-se și melanina, substanța care colorează pielea. În acest strat se formează celulele epidermei.

În stratul cornos se găsesc celule care conțin cheratină, iar în cel descuamant celule în stare avansată de uscare, care se desfac și cad de pe suprafața pielii.

Pe suprafața pielii există adâncituri mici, mai mult sau mai puțin vizibile cu ochiul, și foarte mulți pori. Pori pielii sunt orificiile canalelor care o străbat, ele venind din profunzime. Aceste canale sunt de două feluri: prin unele iese sudoarea (canale sudoripare) și prin altele sebum, o grăsime lichidă.

Derma

Este formată din fibre elastice și conjunctive. În dermă se găsesc vase de sânge, prelungiri ale nervilor, corpusele tactili, glandele sudoripare, glandele sebacee și foliuli pilosi prin care trec firele de păr.

Derma este formată din două zone: superioară (în care se găsesc papile, niște ridicături ce pătrund în epidermă) și inferioară (chorion). Zona inferioară, care constituie derma propriu-zisă, reprezintă aproximativ 4/5 din grosimea dermei.

Derma este formată din țesut conjunctiv, cu celule dense și rezistente, și din fibre elastice. Ambele formează o solidă bază de susținere.

În dermă, unde se găsește o bogată rețea vasculară, au loc schimburi nutritive.

Hipodermă

Este partea profundă a pielii care face legătura cu țesuturile subiacente. Ea este alcătuită din țesut conjunctiv și țesut adipos care permit alunecarea pielii pe țesuturile aflate dedesubt. Țesutul subcutanat face legătura dintre țesuturile și organele corpului.

În hipodermă se găsesc numeroase vase de sânge și limfă, filete nervoase etc.

Țesutul conjunctiv apără organismul împotriva agenților patogeni și contribuie la regenerarea țesuturilor.

Derma și hipodermă nu sunt strict delimitate, fasciculele lor interferându-se unele cu altele. Grosimea stratului profund variază în funcție de mușchii și organele aflate dedesubt.

Vasele pielii

Pielea, cu numeroasele sale rețele de vase sanguine (și de limfă), constituie un însemnat rezervor de sânge. Prin mecanisme reflexe, acesta menține echilibrul între circulația superficială și cea profundă. Când în piele se produce vasodilatație (venoasă) accentuată, organismul răspunde printr-o vasoconstricție profundă. Un masaj blând, efectuat pe regiunea hepatică (hipocondrul drept), produce decongestionarea ficatului cu diminuarea volumului său.

Vasele pielii pot stoca până la 1,5 litri de sânge. Cu acest rezervor natural, care este pielea, organismul poate echilibra dinamica sângelui în unele boli de inimă sau de ficat.

Nervii pielii

Rețeaua vasculară a pielii se împletește cu o vastă rețea nervoasă, ale cărei elemente ajung până la baza epidermei.

Pielea este un organ senzitiv-senzorial de recepție și de informație. În grosimea sa, se găsesc un număr mare de corpusculi tactili, termici (pentru rece și cald) și pentru sensibilitate dureroasă. Rețeaua nervoasă de informație este dublată de filete motorii, care acționează asupra mușchilor (de exemplu mușchii feței).

Originea nervilor senzitivi și motori este în măduva spinării, iar a celor care acționează asupra glandelor și vaselor este în sistemul nervos vegetativ simpatic. Datorită acestei vaste rețele nervoase, frigul, căldura, loviturile, arsurile etc. sunt transmise, într-o fracțiune de secundă, la centri nervoși, care dau comandă de retragere imediată a segmentului respectiv.

ANEXELE PIELII

Glandele sebacee

Își au sediul în dermă, de fiecare fir de păr fiind atașată câte o astfel de glandă. Glandele sebacee secretă sebum, o substanță în a cărei compoziție intră lipide, colesterol, resturi celulare etc. Secreția de sebum începe la 5 ani, este maximă la adulți și scăzută la persoanele în vârstă, când pielea lor devine aspră și uscată.

Secreția glandelor sebacee depinde de felul alimentației. Sebumul unge părul și pielea, pe care o face suplă, o ferește de uscare și de pătrunderea în ea a lichidelor din afară.

Împreună cu substanțele acide care se formează la suprafața pielii, ca urmare a evaporării sudorii, sebumul formează un strat subțire, cu reacție acidă (pH 5-6), cu rol protector al pielii împotriva pătrunderii microorganisme-

lor. Prin spălare, stratul acid dispare, el refăcându-se destul de repede, după 2-3 ore.

Glandele sudoripare

Aceste glande își au sediul în derm, de unde își trimit secreția (sudoarea) la suprafața pielii prin niște canale, ale căror orificii externe poartă numele de pori. Numărul porilor de pe pielea unui adult este de aproximativ 3 milioane. Cele mai multe glande sudoripare se află pe trunchi, gât, membre, axile, palme, plante etc.

Sudoarea conține 99% apă, puțină sare, urme de uree, resturi metabolice, acizi aminati, o substanță alcalină (care se acidifică la contactul cu aerul), acizi grași etc. Ea degajă un miros acid și dezagregabil. Producția de sudoare este permanentă, ea neajungând însă în întregime la suprafața pielii, fiind absorbită la nivelul stratului cornos. Sudoarea curăță pielea, distruge microbii de la suprafața sa și contribuie la eliminarea unei cantități anumite de uree.

Transpirația este un proces fiziologic normal, rolul său principal fiind de menținere constantă a temperaturii interne a corpului. Transpirația intervine ori de câte ori temperatura ambiantă scade sau crește. Vara, transpirația crește și iarna scade în mod automat.

Părul

Este un filament cornos, implantat oblic în derm. Rădăcina părului este așezată pe o papilă vasculară, prin intermediul căreia primește hrana necesară.

La suprafața pielii părul este constituit dintr-un strat cornos, în compoziția căruia intră grăsimi, pigmenți și chiar aer. Lângă rădăcină, fiecare fir de păr are câte o glandă sebacee și un mușchi care îl zburlește.

Creșterea părului se face prin diviziunea celulelor de la rădăcina sa.

Unghiile

Sunt plăci cornoase, semitransparente, care acoperă extremitățile degetelor, având rădăcina înfiptă sub pliul îndoit al pielii.

Rădăcina unghiei și patul pe care ea stă sunt formate din celule asemănătoare celor din stratul cornos al pielii.

Unghia crește foarte repede (1/10 mm pe zi), de la rădăcină spre marginea sa liberă. Creșterea este maximă între 5-30 de ani, ea apoi să scadă, o dată cu vârsta.

COMPOZIȚIA PIELII

Apă (72%), care este, de fapt, o soluție de săruri minerale: calciu, magneziu, potasiu, sodiu, cupru, fier, zinc, fluor, arsenic, fosfor, iod, sulf, sodiu etc.

Proteine, ele constituind „scheletul” dermei și epidermei, cu cele trei substanțe caracteristice pielei: keratina, collagenul și pigmenții:

- keratina este concentrată în epiderm, în păr și unghii.
- collagenul este elementul esențial al substanței intercelulare a țesutului conjunctiv, al cărui dezechilibru antrenează îmbătrânirea.
- pigmenții (melanină), care dau culoarea neagră a părului, datorită conținutului în fier și sulf.

Alte substanțe: lipide, colesterol, steroli etc.

FUNCȚIILE PIELII

Pielea este un organ protector al întregului organism, pe care îl apără de toate agresionile externe. Prin bogata sa rețea nervoasă, senzitivă, pielea ne informează în permanență despre starea mediului ambiant (frig, căldură) și despre cele mai neînsemnate agresii externe (înțepături, presiuni). Când acești factori depășesc un anumit prag,

organismul reacționează prompt și se apără prin gesturi reflexe, în primul rând prin retragerea segmentului afectat.

Un alt mijloc de apărare al organismului îl constituie mantaua acidă protectoare formată la suprafața pielii împotriva proliferării microbilor și mușegăiurilor. Pentru ca această manta protectoare să nu dispară și să se reconstituie repede după spălare sau după un duș, nu vor fi folosite săpunuri și detergenți prea alcalini, ci numai produse neutre. Astfel de măsuri se impun mai ales după vârsta de 45 de ani, când începe involuția pielii.

Gospodinele care folosesc detergenți foarte alcalini, în mod excesiv, se expun la dermatoze (erupții maculare pe mâini și antebrațe).

La nivelul pielii are loc un schimb de gaze: din exterior pătrunde oxigen, iar din interior se elimină dioxid de carbon.

Pe lângă această funcție respiratorie, pielea are și una excretorie. Ea constă din eliminarea din organism, prin intermediul sudorii, a produșilor nefolositori.

Prin piele sunt absorbite dinafară unele substanțe chimice sau biologice conținute în produsele cosmetice sau în cele folosite pentru masaj.

Pielea mai asigură menținerea unei temperaturi constante a organismului, un rol important avându-l transpirația și circulația sângelui periferic.

Dr. A. Desaux spune că țesutul reticulo-endotelial din derm secretă un hormon analog *Reticulinei M*, un medicament descoperit de profesorul clujean Iuliu Moldovan (1946).

Despre funcția endocrină a pielii vorbește și alți autori. Unii dintre ei consideră histamina secretată de piele, care se varsă în sânge, un hormon care acționează asupra vaselor de sânge, pe care le dilată.

Tot pielea mai secretă anumite substanțe care acționează asupra glandelor genitale, fapt pentru care unii cercet-

tători o consideră o glandă sexuală accesorie. Pielea secretă, de asemenea, enzime și fermenți celulari de natură proteică, care, în doze foarte mici, transformă proteinele, lipidele și glucidele în substanțe asimilabile.

ȚESUTUL SUBCUTANAT

Se găsește sub piele, pe care o separă de masele musculare. Acest țesut este constituit din fibre elastice și din numeroase vase sanguine și limfatice. Având o consistență laxă, el realizează un strat elastic și mobil între piele și mușchi. Grație acestui țesut elastic, pielea poate aluneca și în același timp se poate mula pe structurile subiacente, adaptându-se la toate modificările de formă, în funcție de relieful anatomic.

Când acest țesut este încărcat excesiv cu celule adipoașe, el se umflă și își pierde laxitatea. În felul acesta pielea devine mai puțin mobilă.

OASELE

Oasele scheletului omenesc (fig. 2 și 3), în număr de 206, sunt de trei feluri: lungi, scurte și plate. Oasele **lungi** se găsesc la nivelul *membrelor superioare* (humerus, radius, cubitus) și *inferioare* (femur, tibia, peroneu), **scurte**, la nivelul *mâinilor* (carpiene, metacarpiene, falange), *labelor picioarelor* (astragal, calcaneu, metatarsiene, falange), *coloanei vertebrale* (vertebre) și **plate**, la *craniu* (parietal, temporal, occipital etc.) și *torace* (omoplat, stern).

Osul este constituit dintr-un țesut compact și spongios, acoperit de o membrană fibroasă, numită periost; lipsește în locurile în care se inseră tendoanele și unde oasele se articulează între ele.

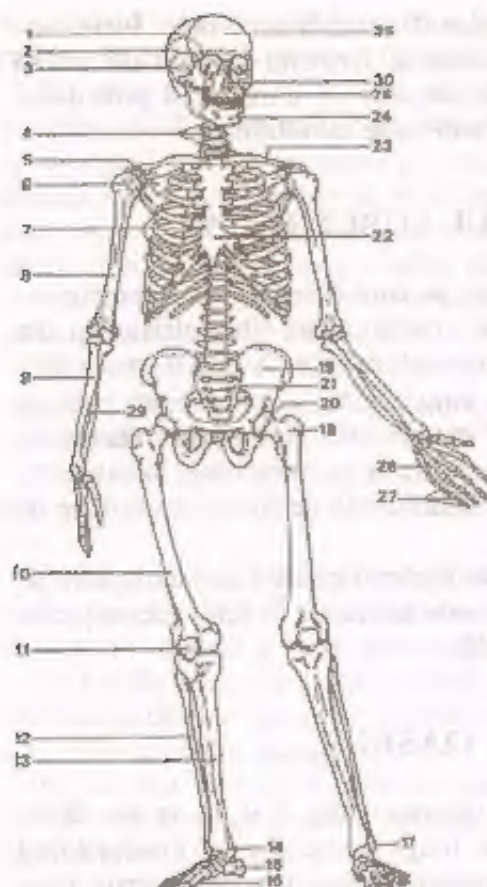


Fig. 2 Oasele corpului.
Fața anterioară;

1. Parietal
2. Occipital
3. Temporal
4. Vertebre cervicale
5. Omoplat
6. Capul humerusului
7. Coaste
8. Humerus
9. Cubitus
10. Femur
11. Rotula
12. Peroneu
13. Tibia
14. Maleola internă
15. Calcaneu
16. Metatars
17. Maleola externă
18. Marele trohanter
19. Os iliac
20. Capul femurului
21. Sacrum
22. Stern
23. Clavicula
24. Maxilar inferior
25. Maxilar superior
26. Frontal
27. Falange
28. Metecarp
29. Radius
30. Nazal

Scheletul uman cuprinde următoarele oase:

● CAP

Craniu (8 oase): frontal, occipital, parietal (2), temporal (2), sfenoid, etmoid;

Față (14 oase): dintre care 7 externe: zigomatic (2), nazal (2), maxilar superior (2) și maxilar inferior (mandibulă);

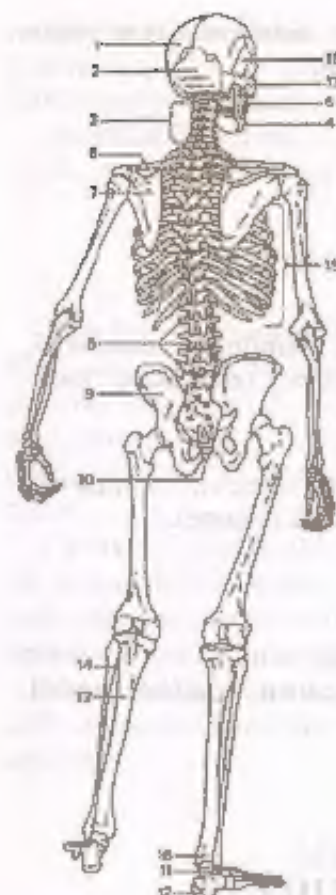


Fig. 3 Oasele corpului.
Fața posterioară;

1. Parietal
2. Occipital
3. Vertebre cervicale
4. Mandibulă (maxilar inferior)
5. Maxilar superior
6. Clavicula
7. Omoplat
8. Vertebre
9. Os iliac
10. Coccis
11. Astragal
12. Calcaneu
13. Tibia
14. Peroneu
15. Grilaj costal
16. Tuberozitatea posterioară a gâtului
17. Zigomatic
18. Temporal

● TRUNCHI

Coloana vertebrală cu 24 vertebre, dintre care 7 cervicale, 12 dorsale (toracale), 5 lombare, 5 sacrate și 4 coccigiene;

Cutia toracică:

– stern

– coaste (12 perechi), care formează cutia toracică, primele 7 coaste se unesc în față pe osul

Bazin: 2 oase ilace.

Umăr omonial, claviculă.

Antebrat. cubitus si radius.

- *corp* 8 oase (scafoid, semilunar, piramida, pisiform, trapez, trapezoid, osul mare, unci-form).

- *falange* (3 pentru fiecare deget, cu excepția degetului mare, care are două falange

Coapsă fierur.

Picior - tarsus astragal, calcaneu, scafoid, cuboid, cuneiforme (3)

- *falange*.

Articulațiile sau încheieturile sunt formațiuni prin care se articulează două vecine în scheletul uman. Ele sunt foarte diferite, ca de exemplu: suturile oaselor craniului (care sunt *imobile*), ca mobil, articulația recursă (articulația corpurilor vertebrale, oaselor tarsiene etc.) și *mobile*.

Capetele oaselor articulațiilor mobile sunt tapetate cu un cartilaj fin, suplu și rezistent. Aceste oase sunt menținute în contact une cu altele printr-un mastic fibros.

Articulă le permite să funcționeze ca tornă, or mână de flexie, extensie, adducție, abducție, rotație etc.

Sunt ascuți sub fibră se de care se formează din țesut conjunctiv, foarte rezistenți. Cu ajutorul lor, mușchii sunt egali de mare Tendo, care este posibilă contractarea mușchilor și asigurarea segmentelor respectiv, în funcție de unde se găsesc (de obicei sub piele, mai puțin pe o câștig).

La nivelul tendinței de se pot produce unele modificări
ce vor duce la creșterea intensității subiective a
nădărniciilor datorită influenței conștientizării suferinței
tendinței de a se manifesta prin un tăcut, dur și tăcut.

Masajul clasic se execută și la nivelul temenaelor, o
vase masaj n r s c o c e h , m d o s t e c u v r f i d
nolezile

Mușchii corpului omeiesc sunt de trei feluri: *striati* (sunt s. vârtice, mialne, rotunde și sunt sepus, ante omului) și *intermeditari* (mușchii în miu).

And the other two are direct to each other in space and time, or to some point in space and time.

Mod de utilizare: Se mănâncă în porții mici, în funcție de starea stomacului, intestine, vezică urinară etc. Contracepția lor produce golirea respectivului conținut.

În corpul omului sunt aproape 400 de mușchi.

Masajul clasic se adresează pielei, tesutului subcutanat, mușchilor, în special celor superficiali (fig. 4 și 5), în doanele etc. Masajul se face pentru mușchii sănătoși atrofiați, volum micșorat, contracturi, inflamații, moarte etc.

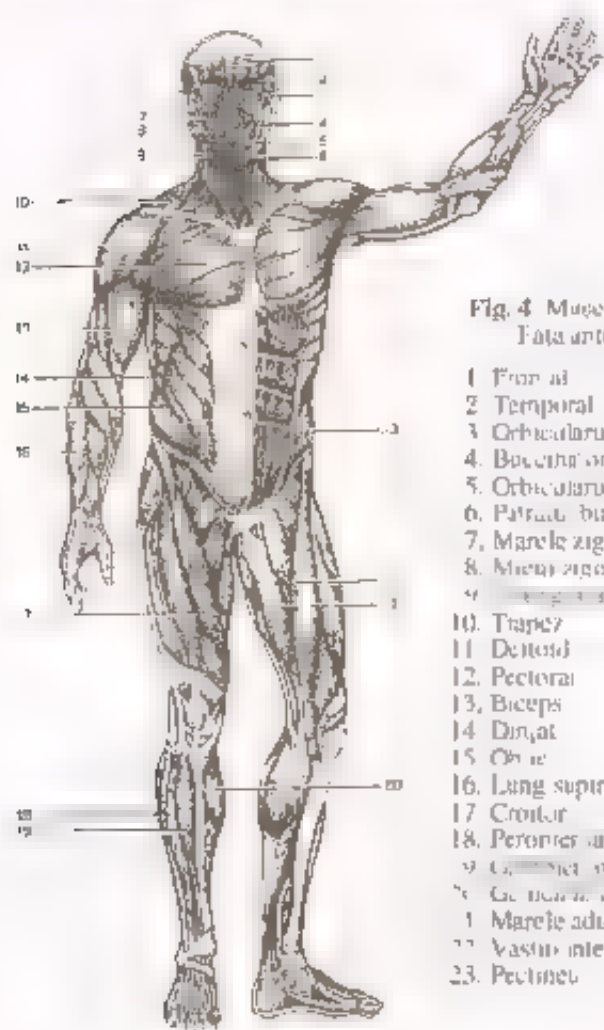


Fig. 4 Mușchii corpului
Fata anterioară

1. Frontal
2. Temporal
3. Orbicularul pleoapelor
4. Buccinator
5. Orbicularul buzelor
6. Patratul buzelor interioare
7. Marele zigomatic
8. Micul zigomatic
9. Trapezoidian inferior
10. Trapez
11. Deltoid
12. Pectoral
13. Biceps
14. Dințat
15. Oblic
16. Lung supinator
17. Crotar
18. Peronier lateral
19. Curbat mare
20. Curbat mic
21. Marele aductor
22. Vastul intern
23. Pectineu

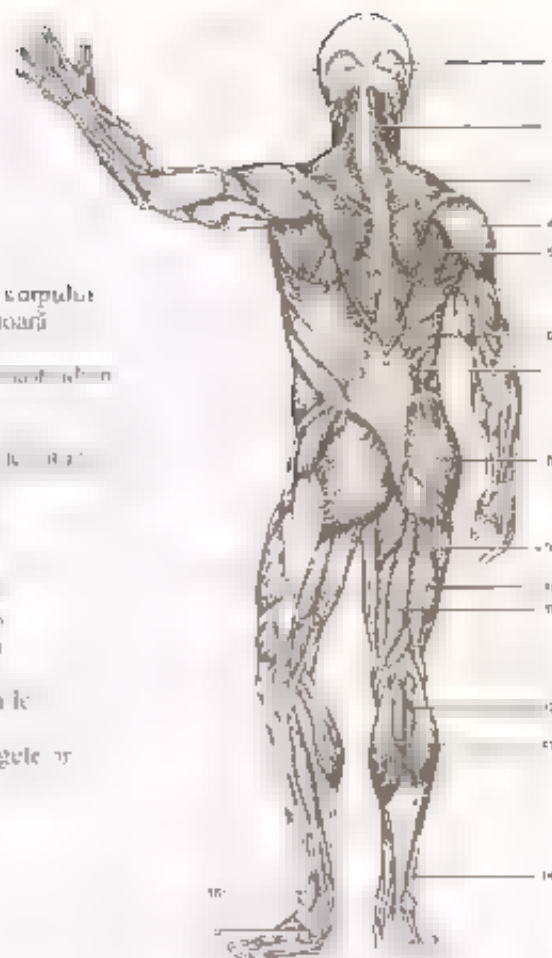


Fig. 5 Mușchii corpului
Fata posterioară

1. Crotar
2. Semitendinos
3. Trapez
4. Deltoid
5. Micul deltoid
6. M. latissimus
7. M. erector
8. Vastul extern
9. Triceps
10. Trapezoidian superior
11. Semitendinos
12. Gemeni externi
13. Gemeni interni
14. Tendonul Achile
15. Pedus
16. Extensorul degetelor

NERVII

Nervii sunt compuși din fibre nervoase care pleacă din creier și măduva spinală și fac conexiuni cu toate organele. După funcție, nervii sunt de mai multe feluri: simplici, etc.

Pe lângă impulsul motor, veni din simțuri. Cel care s-au originea în creier se numesc *nervi cranieni* (12 perechi), iar în măduva spinării, *nervi rahidieni*.

Nervi motori asigură contractia muschilor și organelor. Nervi senzitivi primesc diverse senzații pe care le transmit la sistemul nervos central.

Sistemul nervos central cuprinde *creierul* (adăpostit în cutia craniului) și anexele: *măduva spinării* (adăpostită în canalul rahidian al șirei spinării) și *nervi*.

Din nervii rahidieni pleacă nervii periferici în mădușta lor. Nervii sunt formați din fibre motorii și senzitive care servesc membrilor superioare și inferioare. Cele mai frecvente suferințe ale nervilor sunt nevritice (datorate a unui traumatism) și nevrite (leziuni inflamatorii).

Regiunile anatomice

Masa este aplicată pe întreaga corp (masaj general) sau numai pe anumite segmente ale corpului (față, gât, abdomen, torace, spate, șale, umăr, braț, antebraț, mână, coapsă, gambă, picior). Masa partii care masor trebuie să cunoască bine topografia acestor regiuni.

FATĂ

Pe față se găsesc cav. tărârl care adăpostesc organele de simț, ochi, nas, ureche, gât. Pielea feței este foarte bine vascularizată. Muschii feței sunt mulți și numeroși, unii dintre ei sunt dispusi în jurul orificiilor orocelor, gâtului.

Principalii nervi care trec pe față sunt nervii faciei care inervază mușchii feței și nervii trigemeni care inervază mușchii murei ale sale, care inervează ochiul, nasul, dinții și limba.

Anatomia feței trebuie să fie bine cunoscută de masor și de tineri.

GÂT

Ceafa se întinde de la marginea osului occipital până la scobiturile supraclaviculare și umeri. Muschii săi sunt numeroși și fiind dispusi în patru planuri. Ceafa este înervată de ramurile nervilor cervicali.

Regiunea anterioară se întinde de la baza gâtului până la baza gâtului, laringe, până la înălțimea sternului. Aici se găsesc cartilajul laringian, glandele tiroide, arterele carotide primare, venele jugulare interne. Pielea este foarte subțire.

Regiunile laterale sunt învecinate de mușchii sternocleidomastoidieni, pe care trec arterele carotide externe, jugulare, nervii vagi și mandibulari, trachea, mușchii laringali, vena cava inferioară, plămânul stâng etc.

Această regiune este mai puțin abordată de masor.

SPATE

Correspunde regiunii din dreapta coloanei vertebrale dorsale de o parte și alta. În partea superioară se găsesc mușchii mare dorsal și trapezi, în profunzime mușchii vertebrali.

Femeia din zonă este mai folosită în masajul clasic tradițional și reflexogen.

ŞALE

Foarte multă atenție se acordă la masor pentru durerea de şale. Regiune anatomică denumită în termen medical regiunea lumbosacrală. De obicei această regiune este masată în același timp cu spatele.

TORACE (cutia toracică)

Este format de stern, coaste și coloana vertebrală cervico-dorsală. Toracele este separat de abdomen de mușchiul diafragm.

În cutia toracică se găsește plămânul și inima.

ABDOMEN

Abdomenul este mai puțin abordat în timpul masajului general, decât cavitatea toracică și regiunea cefalică, deoarece este mai puțin accesibilă și este mai puțin sensibilă la stimularea mecanică. Este mai puțin accesibilă și este mai puțin sensibilă la stimularea mecanică. Este mai puțin accesibilă și este mai puțin sensibilă la stimularea mecanică.

În cavitatea abdominală se găsesc numeroși organe interne, care sunt foarte sensibile la masaj. Zonele sacale de proiecție sunt folosite în masajul reflex.

FESE

Așa se numesc partea inferioară posterioară a corpului. Fesele sunt formate din trei mușchi fesieri: mare, mijlociu și mic. Această regiune este abordată în masajul general, cât și în cel segmentar.

MEMBRUL SUPERIOR (toracic)

În mărul este format din osul humerus și claviculă (partea externă). Este învelit de un manșon gros format din ligamente și mușchi deltoizi, care îl înconjoară în partea laterală. El este foarte sensibil la masaj și este foarte sensibil la masaj. Este foarte sensibil la masaj și este foarte sensibil la masaj.

Bratul este format din osul humerus, învelit de mușchi

Antebraul este format din oasele radius și cubitus, învelit de mușchi.

Articulația pumnului este formată de radius, cubitus și oasele carpene.

Mâna este formată din oasele carpene, metacarpene și falange.

MEMBRUL INFERIOR (pe vînt)

Soldul este format din osul coxal, care se articulează cu femurul și cu pelvisul. În regiunea soldului se găsesc mușchii fesieri (mare, mijlociu și mic).

Coapsa este formată din osul femur, învelit de mușchii cvadriceps, croitor, adductori etc.

Genunchiul este format din osul femur și osul tibia, învelit de ligamente laterale etc.

Gamba este formată din osul tibia și osul peroniu, învelit de mușchii gemeni, peronieri, gambier etc.

Încheietura este formată din osul tibia, osul peroniu, astragalul și calcaneul.

Laba piciorului este formată din oasele tarsiene, metatarsiene și falange.

Membrul superior și inferior sunt segmentate și sunt foarte sensibile la masaj. Este foarte sensibil la masaj și este foarte sensibil la masaj.

Cunoașterea tuturor acestor regiuni anatomice este obligatorie pentru masajul general și segmentar. Este obligatorie pentru masajul general și segmentar.

MASAJUL CLASIC

Istoric

Primul gest terapeutic al omului a fost punerea mâinii pe locul dureros sau chiar frecarea însăși, un gest care a durat până în zile noastre. Când cineva era rănit și freca locul în locuri în care s-a rănit? Primul gest terapeutic a omului nu este punerea mâinii pe locul dureros, ci freca capului febrei sau pe locul dureros? De mare orăzământul său de „urgență” face minuni.

Frecarea și chiar lingerea locului dureros sunt reacții instinctive întâlnite și la unele animale. Săptămânile contribuie la cicatrizarea rapidă a rănilor.

Frecarea pe un pentru vindecarea bolilor a făcut parte din arsenalul terapeutic al oamenilor de pretutindeni, împur și cele mai îndepărtate. Pană la gestul propriu-zis, ei rosteau diverse formule magice, însoțite de acest spectacol care impresiona nu numai pe bolnav, dar și pe cei din jur. Dacă uneori obțineau și unele rezultate, ele se datorau, desigur, autosugestiei.

Primele mărturii scrise despre masajul terapeutic, eludic, le găsim în documentele din Egiptul antic și Indonea vechi, de peste 50 de secole. Cu 3000 de ani în urmă în China masajul era asociat cu masajul medical, un gest practic secolul regilor. Tao Chen, care avea să devină mare avangard al medicinei chineze, din arsenalul terapeutic a vechilor chinezi, mai făcând parte acupunctura și plantele medicinale.

Din papirusurile egiptene și din alte documente aflăm că pe mâini nu numai se foloseau pentru ameliorarea bolilor și masajul, alături de plante medicinale.

Conform scrierilor ayurvedice, în India anilor 1500 efr masajul se folosea pentru îngrijirea corpului. O astfel de practică făcea parte din preocupările religioase. Schamvahan, care a găsit pe tot ce este om să se frece, creștea dimineața cu ulturni năpăstie. Interesant de știut este faptul că vechii indieni creșeau o serie de mișcări, prin re-accesarea lui să se năpăstie, presunând și în amănunțime în mișcările masajului. După a înțeles și înțeles minimele mișcări interne de la rădăcina spre cap.

Din rețeaua de la Alexandru Macedon din India, 333 î.Hr., la care se sa se foloseau metodele și tehnici de piei cu baghete speciale din fildes.

Si alte popoare asiatice, precum asirienii, babilonienii, persii, etc., aveau în arsenalul lor terapeutic masajul.

În Grecia antică, masajul era obligatoriu pentru soldați, care îl foloseau zilnic alături de exerciții fizice speciale. Ambele practici erau necesare pentru întărirea corpului. Primii masieri profesioniști au apărut în cadrul băilor publice, provenind din Egipt și din statele vecine. Grecii bogate aveau pe lângă ei a un asistent masier profesional.

Masajul terapeutic a apărut în Grecia antică ceva mai târziu, alături de meritul răspândirii sale. Hipocrate, supranumit „părintele medicinei”, îl recomandă pentru masajul în bolile pentru întărirea corpului și starea progresivă. Se practica, deci, un masaj general, care nu avea scopul. Medicii greci foloseau în acest scop băile calde, băile de săruri și băile de băuturi. Băile de săruri erau folosite pentru băuturi și băuturi. Băile de săruri erau folosite pentru băuturi și băuturi. Medicii greci și romani foloseau băile de săruri și băuturi pentru băuturi și băuturi. Medicii greci și romani foloseau băile de săruri și băuturi pentru băuturi și băuturi.

Prin intermediul medicilor greci masajul a ajuns la Roma unde a fost aplicat pentru prima dată în cazul unor personalități de seamă ale cetății. De la istoricul grec Plutarh știm că otrăvurile cumpărate de către sclerici de rele generai, om se stat și scrului roman, Caius Iulius Caesar, erau atenuate prin aplicarea masajului. Călugărul Plutarh a obținut recodarea de către împăratul de la Viena după ce l-a tratat, cu mult succes, cu masaje zilnice. Manevrele folosite de Plutarh sunt prezente în scrierile medicilor greci și romani. Călugărul Plutarh a scris despre aplicarea masajului în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților.

În istoria medicinei române lemnul a fost folosit și ca masaj. Călugărul Plutarh a scris despre aplicarea masajului în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților. În secolul al II-lea d. n. e. medicul grec Oribasius vorbește, într-una din operele sale medicale, despre masajul aplicat în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților. În secolul al V-lea d. n. e. medicul grec Oribasius vorbește, într-una din operele sale medicale, despre masajul aplicat în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților.

În anul necunoscutele medicale greco-romane au fost abandonate, obscurantismul înlocuindu-le cu tot felul de superstiții. În secolul al II-lea d. n. e. masajul a fost aplicat în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților. În secolul al V-lea d. n. e. medicul grec Oribasius vorbește, într-una din operele sale medicale, despre masajul aplicat în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților. În secolul al V-lea d. n. e. medicul grec Oribasius vorbește, într-una din operele sale medicale, despre masajul aplicat în tratamentul rănilor și la recuperarea răniților.

Marele chirurg francez Ambroise Paré (1509-1590) care a pus bazele primului curs de masaj recomanda masajul pe lângă celelalte tratamente.

În secolele ce au urmat masajul a cunoscut o a doua dezvoltare în Suedia, Anglia, Italia, Germania și în alte țări europene, apoi suedeze, per Henrik Ling (1773-1825) a inventat un sistem special de masaj, care a pus bazele masajului modern.

În anul 1825 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1825 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1825 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern.

În țara noastră masajul a cunoscut o dezvoltare rapidă în perioada comunistă. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern.

Masajul științific a fost introdus de multă vreme în curricula de studii a medicilor. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern.

Asadar, masajul a cunoscut o dezvoltare rapidă în perioada comunistă. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern. În anul 1945 a fost înființată o școală de masaj, care a pus bazele masajului modern.

Cum acționează masajul

Acțiunea masajului asupra corpului omului, indiferent de manevra folosită, este în primul rând mecanică. Acțiunea mecanică este în primul rând mecanică. Acțiunea mecanică este în primul rând mecanică.

la rază mai îndelungată de acțiune masat – and se vorbește de masaj reflexogen.

Efectele masajului sunt imediate și tardive. Efectele imediate au o durată scurtă și dispar repede, iar cele tardive care se produc lent, persistă în locul unde s-a efectuat manevra și la o mare distanță sau mai mare distanță (de la masajul reflexogen).

În unele cazuri masajul generează sau pot fi de manevre efectuate necesare în tratamentul unor efecte sunt foarte evidente și unele ca urmare reflexivă etc.

Dacă în urmă cu câteva decenii masajul se practica în mod empiric, experiența masajului având un rol deosebit în obținerea unor rezultate, astăzi, o astfel de practică terapeutică este delapidată din cauza de chirurgie, ortopedie, reumatologie, recuperare, dar mai ales în cabinetele de medicină sportivă. Masajul clasic se practică mai puțin pe baze științifice.

În următoarele urmează o prezentare pe scurt a unor efecte care apar asupra unor structuri anatomicale și sunt efectele sale.

● asupra pielii

– induce o bună circulație a sângelui și a limfei.

– o curățare de celulele corneice provenite în timpul descuamării și stimulează creșterea celor noi.

– o curățare de impurități.

– influențează favorabil funcțiile sale secretorii, prin deschiderea canalelor sudoripare și a celor prin care se elimină sebumul.

– produce o vasodilatație locală (pielea se înroșește) și prin efecte locale energice crește temperatura pielii și chiar mai mult.

– prin netezirea pielii se acționează asupra terminațiilor nervoase senzitive obținându-se în felul acesta efecte calmante;

– masajul relaxează țesuturile subiacente, bogate în fibre senzitive;

– prin netezire se scade tensiunea musculară uneori a jumătate;

– manevrele profunde cresc presiunea tisulară pe care o adăugăm la nivelul țesuturilor subcutanate și o triplează la nivelul mușchilor;

– masajul acționează asupra unor zone reflexogene și induce pe cale reflexivă funcționarea unor organe.

Câteva sfaturi

– Când straturile de țesut adipoase sunt abundente, presiunile nu vor fi profunde și vor fi întrerupte alternat cu un frământat larg și profund;

– de reținut că manevrele foarte energice produc ruperea obului or de crâșnic și a vaseor locale foarte mici care se manifestă prin apariția echimozelor locale (cau specifice și cunoscută) și astfel de manevre traumatizante a tratamentul celulei;

– după manevrele energice masajul va accepta cu plăcere regulat pe o suprafață cât mai mare câteva zile de se urmă pentru favorizarea resorbției mai rapide a lichidelor stagnate în țesutul conjunctiv;

– la timpul manevrelor energice și profunde vor fi evitate zonele cu vase superficiale și trunchiuri nervoase mari;

– masajul este interzis în următoarele zone anatomiche: spina, pe partea dorsală pe fața posterioară a art. latet. ge. (abdomen) trunchiul și al. Se aplică eventual la rădăcina mem-

hrului inferior, față anterioară), *axilă* (subsoară) și *articulația cotului* (față anterioară).

● asupra țesutului subcutanat

crește suplețea și ameliorează circulația sângelui la acest nivel, este mai eficientă manevră pentru țesutul subcutanat, este nelezarea ceva mai energică

● asupra țesutului conjunctiv

- în reface elasticitatea și suplețea,
- îmbunătățește circulația sângelui la acest nivel
- stimulează resorbția produselor din jurul leziunilor ca relaxarea mai rapidă a țesuturilor respective și găsesc în formarea cicatricilor - îmbunătățirea elasticității țesuturilor este în mare măsură datorită creșterii tonicității acestor țesuturi și a tonicității surselor periferice - mobilizarea îndelungată

● asupra circulației sângelui și limfei

accelerează circulația sângelui în artere și crește rezistența capilară, creșterea oxigenării și a nutrienților și eliminarea mai rapidă a deșeurilor toxice provenite din activitatea mușchilor.

- crește frecvența bătăilor inimii,
- împinge sângele venos spre inimă, ușurându-și în felul acesta, munca,
- activează circulația limfei din căile limitante (manevre energice măresc de 20 de ori circulația limfei, care resorb și mai rapidă a lichidului interstital și a deșeurilor care compună țesuturile de sânge și terminarea nervoase

masajul îndelungat la nivelul membrilor paralizate subliniază circulația sângelui local și creșterea volumului respectivelor arteriale,

masajul profund pe suprafețele mari de piele produce creșterea tensiunii arteriale cu până la 20-30 mmHg (la o înălțime de mercur și minimă cu 10 mm)

● asupra sistemului nervos

Trebuie știut că pielea are aceeași origine embrionară cu sistemul nervos. Această similitudine are ca urmare faptul că masajul pe suprafețele mari de piele are efecte asupra sistemului nervos. Acțiune

masajul excită terminațiile nervoase din piele, din masa ganglionară și din sistemul nervos central, creșterea având efecte stimulatoare, iar cele blande calmante

manevrele foarte energice, executate pe anumite zone ale pielii, sunt transmise centrilor nervoși superiori de unde sunt declanșate pe cale reflexă efecte asupra sistemului reflexogen)

- masajul general, bine executat, produce o bună dispoziție, o senzație de relaxare, desăvârșire, motiv pentru care este indicat pentru tratamentul asteniei și stresului

● asupra țesutului muscular

Masajul excită terminațiile nervoase din masa musculară și pe cea din sistemul nervos central, creșterea având efecte stimulatoare, iar cele blande calmante. Masajul energic are de regulă un răspuns semnificativ la presiune în sensul creșterii tonicității musculare și a tonicității surselor periferice

Acțiune,

masajul mușchilor le crește excitabilitatea, conducibilitatea și contractilitatea și creșterea elasticității

manevrele ușoare și lente relaxează mușchii oboseți și contractați

frământatul activează circulația la nivelul venelor mici și capilarelor, măbind volumul acestor rezerve, cu creșterea circulației locale a sângelui și limfei,

- intensifică procesele metabolice locale, accelerează circulația sângelui și refacerea rezervelor de glicogen

Pentru obținerea celor mai bune rezultate, masajul se urmează a fi masat, trebuie să fie în repaus complet iar subiectul relaxat

În mușchii inactivi trece puțin sânge și astfel se realizează celulele grăsoase devin voluminoase, țesutul gros se cauzează la mulți ca altora să se astăzeze a refacere de recuperare musculară

Într-un mușchi activ, procesele amintite nu au loc. Pentru un astfel de mușchi masajul este foarte benefic mai ales când la nivelul său au survenit traumatisme ușoare, cum sunt rupturile. Într-un mușchi rănit epuizat devine dureroasă și incapabilă de a se mai contracta.

Muschi la tracțiune marcată la sportivii de performanță pot fi alinați cu masajul de efort crescut, mai ales în timpul

Masajul mușchilor la sportivi se efectuează în jurul creșterii rezistenței organismului, efortul pentru a se realiza rezultate la efort pentru împiedicarea unor afecțiuni locale de produse reziduare toxice etc.

Pentru sporturile grele, de mare efort, se recomandă masaj special, pentru pregătirea mușchilor

Masajul se efectuează după pauzele de muncă și antrenament, se aplică pe mușchii care sunt în activitate, pentru a se evita acumularea de produse reziduare toxice în țesutul muscular

● asupra tendoanelor și tecilor tendinoase

- se folosesc neteziri și fricțiuni blânde aceste manevre fiind executate concomitent cu masajul mușchilor

● asupra articulațiilor

- se folosesc neteziri cu palma, pentru diminuarea și eliminarea inflamației articulare, se aplică și fricțiuni cu degetele din jur, pentru lichidelor din jur,

● asupra țesuturilor și organelor profunde

- masajul clasic nu are acțiuni directe, ci indirecte.

Manevre de masaj

Manevrele spunea unul dintre autorii noștri specialiști profesorul universitar Adrian Ionescu este ansamblul de acțiuni sistematice, repetate sau mecanice exercitate asupra țesuturilor moi ale corpului, capabile să producă efecte fiziologice și terapeutice ale organismului. Și aceste efecte sunt produse de toate manevrele și manevrele care îmbinate armonios pot avea rezultate foarte bune. La o asemenea manevră se adaugă o pătură multă de practică

Manevrele folosite au diferite denumiri, sugestive, în legătură cu mișcarea exercitată sau de efectele asupra structurilor masate. Multă vreme au fost folosiți termeni francezi, care au fost adăugați să fie înlocuiți cu termenii românești

Din multitudine de manevre folosite, 5 dintre ele sunt fundamentale și anume: netezirea, fricțiunea, frământatul, baterea și vibrația. În acest masaj clasic special se leagă manevrele unele de altele, se îmbină armonios, schimbarea lor fiind greu sesizabilă de subiect. Aceste manevre pot fi executate cu viteze, presiuni și sensibilități diferite în funcție de indicații.

NETEZIRILE

Această manevră constă din alunecarea ușoară a mâinii pe suprafața corpului, se realizează cu mișcări de alunecare ușoară și se realizează cu degetele și cu palma, fiind în funcție de indicații, se realizează cu degetele și cu palma, fiind în funcție de indicații, se realizează cu degetele și cu palma, fiind în funcție de indicații.

Netezirea se poate efectua cu o mână, cu două mâini, cu nădele în forma de cârpe, pentru memorie interioară și superioară (fig. 6) cu palma (fig. 7) cu dosul mâinii, cu degetele pe suprafețele laterale, cu marginea și buclă a mâinii cu pumnul închis. Manevra este cunoscută (este efectele excitante) în sensul circulației venoase (de la extremitățile membrilor către inimă). În timpul netezirii mâinile trebuie să fie supte și lipite pe piele.



Fig. 6



Fig. 7

Presiunea netezirii va fi în funcție de indicații: redusă pentru hipertensiune, vasele și sistemul nervos se dilată

piele, medie pentru activarea circulației și țesuturilor subcutanate și energică pentru influențarea țesuturilor profunde (mușchi).

Netezirea este o manevră pregătitoare pentru orice altă de masaj, constituind de fapt primul contact al masorului cu pacientul. Netezirea se face folosindu-se în tot timpul masajului, ca trecere de la o manevră la alta, ea fiind de fapt o manevră de mișcare care prelungește relaxarea hiperventilă.

Netezirea prelungită, cu o presiune ușoară, are efecte analgezice și calmante. Netezirea energică are efecte tonifiante și stimulante.

Netezirea gâsă cu o presiune profundă îmbunătățește circulația venoasă și limfatică, motiv pentru care ea este indicată pentru resorbția edemelor și a excesului de lichid.

Întrucât netezirea cu o dată a țesuturilor se poate face și va folosi atât sau un alt produs (pomadă, aler)

FRICȚIUNEA

Acastă manevră, tot atât de mult folosită ca și netezirea, constă în căsărea pielii și țesuturilor din subcutanate pe o sașă și profundă sau netă. Amesărea trebuie să fie exagerată pentru a nu produce efecte secundare și se execută pe o piele sănătoasă.

Pe suprafețele mici fricțiunea se execută cu fața palmară a degetelor sau cu vârful lor, iar pe cele foarte mici numai cu vârful a trei degete (arătător, mijlociu și inelar). Pentru suprafețele mari de piele se amestecă pumnul în treagă, marginile mâinii sau pumnul închis, iar pentru cele foarte mari ambele pumne cu degetele întinse. Când este presiunea care se perpendiculare pe piele, în tensiunea profundă și în medie sau foarte în funcție de indicații.

Fricțiunea se execută rapid, în sens longitudinal (la membrele inferioare) sau transversal (la membrele superioare) pe pieptul sau pe mușchii de pe spate și pe trunchiul umărului. Manevră nu se execută în regiunile în care se găsesc vene și artere superficiale, nervi și ganglioni, cum ar fi, de exemplu, la rădăcina membrului inferior, gât, axilă etc.

Fricțiunea se execută cu mare viteză prin manevre bruște la persoanele în vârstă pentru că vasele, or de sânge sunt mai puțin elastice și de puține ori au o rezistență energetică mică și se învinetește. Fricțiunea bruscă produce miculzicuri active ale țesutului subcutanat subiacent.

Fricțiunea îmbunătățește circulația locală, combate formarea aderențelor și cicatricilor în special pe cele formate după arsuri. Acea creează absorbția unor produse apăsate pe piele. Fricțiunile blande și ritmice îndelungate, fricțiunea reduce contracturile musculare, în timp ce manevrele scurte și energice sunt stimulante.

În sport, fricțiunea se execută pentru tratamentul sedicilor și posttraumatice, cum sunt amunderile sau repturile musculare. Fricțiunile rapide de proba sportivă sau după are efecte stimulante sau sedative.

Fricțiunea avonzează pătrunderea prin piele a unor substanțe medicamentoase indicate de medic.

FRĂMÂNTATUL

Această manevră se aseamănă cu frământatul, pâinii. Ea constă din apucare, ridicare, apăsare, deplasare într-o parte și alta a pielii și țesuturilor subiacente, a mușchilor superficiali dintr-o regiune a corpului.

Apucarea se poate face cu o mână (fig. 8) sau două (fig. 9) pe suprafețe mari sau numai cu degetele pe suprafețe mai mici. Manevreele se execută atât ca permițând elasticitatea și mobilitatea articulațiilor respective. Ele nu trebuie să fie dureroase.



Fig. 8



Fig. 9

Frământatul sau permițutul țesuturilor are ca scop: Frământarea este o manevră orizontală și nu verticală și nu tezează și fricțiunea se realizează prin permițutul și deplasarea țesuturilor. Această manevră este foarte utilă la persoanele în vârstă și la cele cu afecțiuni circulatorii. Manevră provoacă și bruscă contribuie la deplasarea sângelui din excesul de țesut și din vasele care au fost înguste și de bese, țesuturile se besează și peretele vaselor înguste fiind urmate de echimoze și hematoame.

Frământatul corect aplicat contribuie la deplasarea cheagurilor de sânge și a unor mase de țesuturi care aderențelor formate între țesutul sănătos și cicatricial.

Frământările lente, executate cu multă răbdare, au efecte sedative și decofractante, iar cele rapide sunt stimulante și tonifiante. Frământările prelungite chibșesc pacientul.

Intensitatea frământărilor va fi scăzută progresiv, ea devenind spre sfârșit un tratament foarte blând. La nivelul membrilor rămași parțial paralizati se execută cu una sau cu ambele, dispuse ca un clește în jurul lor, care se deplasează ușor, de jos în sus în sensul circulației venoase de întoarcere (de la extremități către inimă).

Frământatul mușchilor se face după un timp lung de paralizare sau în unele boli neurologice în care mușchii sunt mai mici sau mai puțin activi sau atrofiați.

Manevra respectivă este foarte mult folosită în masajul sportivilor pentru slăbirea mușchilor marii și celor oboșiți în urma unui efort mare.

BATEREA

Se face cu ajutorul palmei, cu mîinile bătăle a mîinilor, degetele drepte și în formă de ciocan, și pumnii (fig. 10), prin lovituri succesive, ale căror intensități sunt variabile în funcție de scopul urmărit: calmarea și scuturarea.



Fig. 10

Baterie cu palmele deschise produc un fel de plescăit, iar cu palmele în formă de ciocan se realizează un zgomot surd.



Fig. 11

Baterie cu degetele ambelor mîini este asemănătoare cu cea din fig. 11, dar cu vârful degetelor îndreptate în formă de ciocan, unul „ciocănit”. Această ultimă mane-

vră se folosește pe torace și spate, de o parte și alta a coloanei vertebrale, întins pe o mînă. Manevra respectivă este foarte eficientă asupra aparatului respirator. Ea este foarte bună și la nealungatul mîinii dinăstere pentru provocarea primului și al doilea reflex de mișcare reflexă și pentru a se asigura că reflexul este corect.

Baterie ușoare sunt excitante, cresc tonusul muscular, măresc contractile etc. Baterie cu durată crescute activează circulația sîngelui și a limfei și cresc tonusul muscular. O astfel de manevră se folosește pentru încălzirea sportivilor, mai ales în sporturile de iarnă.

Baterie nu trebuie să fie niciodată dureroasă. Ea este indicată de contractura și de mușchii subțiri și de excitarea ușoară a organelor profunde.

Căci se poate face baterie pe o parte și pe cealaltă a corpului. Mai trebuie spus că nu toate bateriile sunt executate și prin îmbrăcăminte.

VIBRAȚIA

Ese de vibrație se realizează periodic și produsă în cazul masajului cu vârful degetelor, palmei sau mîinii întregi, cu palmele și o mînă în regiunea a patra și a cincea degete, sau cu mîinile. Este de dorit ca manevra să fie executată pe cât posibil cu presiuni constante.

Caracteristică vibrației este că este aplicată și pe suprafața. Vibrațiile practicate pe un singur punct cu ajutorul degetelor, uneori se aplică și pe trunchiul nervos, pe inserția unui tendon, în jurul unei articulații, de-a lungul unei vene sau mușchi.

Vibrațiile bine executate produc relaxare, activează circulația sîngelui și a limfei și cresc tonusul muscular etc.

Indicații: dureri, stări congestive, contracturi musculare, tensiuni psihice etc.

ALTE MANEVRE

● Trepidata

Este o variantă a vibrației. Ea constă din vibrații continue executate pe verticală, cu frecvență foarte mare. Manevra este foarte oboseitoare pentru un mason. Până la descoperirea vibratorilor mecanice, vibrațiile manuale repetitive erau foarte mult folosite în scopuri de relaxare musculară pentru usurarea și vindecarea unor afecțiuni patologice.

Vibratorii mecanice sunt prevăzute cu dispozitive speciale pentru reglarea ritmului și intensității vibrațiilor în funcție de scopul urmărit.

● Ciupirea

Manevra constă din apăsarea pielii și a cernelor subiacente și chiar a unor mușchi superficiali, atât cât este posibil, cu două degete mare și arătător (fig. 12) și trăgerea pielii în formă de tracășă în direcția prății cu două degete (fig. 13) sau mai multe.



Fig. 12



Fig. 13

O altă fel de manevră produce decontracturarea și relaxarea mușchilor superficiali. Pentru a realiza aceasta supra și sub rîurilor profunde, ciupirea trebuie să fie executată *într-o manieră* destul de greu de realizat.

La nivelul peretelui abdominal și în locurile mai sensibile, ciupirea se poate efectua și cu două degete, dar se poate practica cu puțină ușoare. Este deosebit de sensibilă ciupirea devenind insuportabilă.

De reținut! Ciupirea nu trebuie să fie deloc dureroasă.

● Malaxarea

Este o manevră de frământare. Ea constă din prinderea pielii și a țesutului subcutanat între degetul mare și restul degetelor, prin forma, fiind apoi frământat și scurs energetic. Malaxarea se mai poate executa cu două mâini.

Malaxarea se aplică pe țesuturile țesute și atente, situate întotdeauna la nivelul mușchilor abdominali ai bolnavilor foarte slăbiți și emaciați.

Ca această manevră se realizează circulația sângelui și tot, în structurile respective.

● Apăsarea

Se poate executa cu palma și cu degetele mari, cu toate degetele în funcție de indicații, pe țesuturile și pe regiunile mai puțin musculare. Când apăsarea se face pe țesuturile mai musculare, manevra se execută în același timp și în sensuri diferite, pe toată lungimea lor.

Forța apăsării poate avea diferite intensități, ușoare, medie și puternică, energetică, în funcție de indicații. Pentru tratamentul neeragător se recomandă apăsări ușoare cu pulpa degetului mare, la nivelul trunchiului nervos (nervul sciatic, nervii intercostali).

Pe regiunile musculare rotunde (mușchii deltoid, apăsarea se face cu gamba rotundă, prin mișcări rotative, răsuciri).

Apăsările executate pe un mușchi lung vor fi făcute de-a lungul fibrelor sale.

La nivelul membrilor, presiunea se face cu o mână, sau cu ambele, pe un mușchi, iar bila de apăsare este în ambele simetrii segmentul respectiv este prins ca într-o clește.

Manevra se execută de la vârf până la rădăcina lor, în sensul circulației de întoarcere a sângelui venos, pe care o va influența.

Apăsările mai pot fi efectuate cu pulpa unui deget, pe anumite puncte, cum se procedează în presopunctură, acupunctură, Shiatsu, micromasaj chinez etc.

● Cernut

Această manevră constă din prinderea, cu ambele mâini, a masei musculare și rulara lor, între palme, de mai multe ori, apoi ridicări rapide, de jos în sus, a regiunii respective.

Cernutul se folosește în masajul sportiv, pentru membrul inferior, manevra cernutului este cum sunt înfrântele și rotirile sub cupa cotei și se repetă de câte ori este necesar pentru relaxare.

● Rulat

Manevra este asemănătoare cernutului, prinderea fiind executată cu degetele înseși, rulare masând regiunea respectivă. Rulatul se face în toate direcțiile și începe mai lent apoi rapid.

Ca și cernutul, rulatul acționează asupra tuturor structurilor moi ale pielei, țesutului conjunctiv subcutanat, grăsimii, și mușchilor, având efecte relaxante.

Rulatul și cernutul, foarte asemănătoare între ele, se folosesc de obicei în masajul sportiv și în masajul

acestora, în cadrul automasajului, sportivul folosește aceste manevre mai puțin pauze pentru efectele relaxante.

De reținut! Cernutul și rularul nu trebuie să fie foarte roșe sau să provoace contractări musculare.

● Scuturat

Manevra scuturării se folosește în masajul sportiv, în pauzele competiției. Constă din mișcări oscilatorii, rapide, executate cu mâinile pe întregul corp sau parțial (torace, membre).

MANEVRE ÎNSOȚITOARE

Tracțiuni

La sfârșitul masajului se execută tracțiuni ușoare asupra membrilor, asupra umerilor și vertebrelor cervicale. La nivelul membrilor tracțiunile se execută cu mâinile, una fiind plasată pe suprafața anterioară iar cealaltă sub artroscap. Tracțiunile sau tragerile se fac în sens longitudinal, prin mișcări ușoare, nedureroase.

Manevra respectivă acționează asupra articulației respective, asupra ligamentelor, capsulei articulare și mușchilor. Înainte și după tracțiuni se recomandă rulari mai blânde a articulației respective.

Tracțiunile la nivelul umerilor se execută pe masa de masaj, pacientul fiind culcat cu brațele sus. După ce prinde capul cu palmele și lasă pe el și brațele, de care unul îl cuprinsă cu celălalt, se execută câteva tracțiuni ușoare, în sens longitudinal.

Mobilizarea articulațiilor

Mobilizarea articulațiilor se execută în poziții de indicații, pasive sau active, cu sau fără rezistență. Pentru

ru unele din ele poate sta culcat pe masa de masaj, iar pentru altele, așezat pe un scaun.

Mobilizările trebuie să fie blânde și nedureroase. Cele bruște și nătangălii se pot produce accidente grave, ca de exemplu la nivelul coloanei cervicale (luxații ale vertebrelor).

Indiferent de manevrele de masaj folosite și de felul mișcărilor ajutoare, după un astfel de tratament subiectul trebuie să fie relaxat și odihnit.

MASAJUL STRUCTURILOR ANATOMICE

PIELEA

Organul care beneficiază cel mai mult de masaj este pielea. Masajul curăță de ceas un organismul și de produse toxice care se elimină prin sudoare și sebum. Aceste produse în prezența ceramidelor de pe piele și stratul depus, îi astupă porii, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Masajul contribuie la regenerarea mai rapidă a pielii, prin înlocuirea celulelor moarte care în mod progresiv, le înlocuiesc pe cele moarte, de la suprafața sa.

Masajul acționează asupra vaselor din piele, prin comprimare și decompresie. În felul acesta se face o gimnastică vasculară deosebit de bună care contribuie la circulația locală. Gimnastica vasculară, realizată și prin alte mijloace, ca de exemplu trecerile succesive de la cald și rece, de mai multe ori, are un rol deosebit și în procesul de termoreglare.

Manevrele blânde (netezirea) acționează asupra rețelei nervoase senzitive din piele, contribuind, astfel, la ameliorarea durerilor și la producerea unei senzații de bine.

TESUTUL CELULAR SUBCUTANAT

Masajul întărește suplațea acestui țesut și circulația locală a sângelui și limfei. Netezirea ceva mai energică, cu ambele palme, prin mișcări circulare, în toate sensurile, apoi pernele cu degetele contribuie la o mai bună circulația țesuturilor profunde.

Creșterea acestui țesut nu este în funcție de vârstă și de funcția de stratul de grăsime. Când este abundent, țesutul celular se mișcă în funcție și permițându-se și pe lângă respectivă se mișcă țesutul adipos este abundent pe unele regiuni: abdomen, coapse, șolduri etc.

În acest caz țesutul vascularizat se poate acumula în exces în ceea ce explică formarea edemelor (edeme), mai ales la nivelul membrelor inferioare.

Masajul acționează nu numai asupra țesutului subcutanat normal dar și asupra celui în exces care este acumulat la acest nivel sau de celulele adipoză, mai mult sau mai puțin abundent în funcție de greutatea corporală.

Masajul țesutului celular subcutanat normal

Constă din neteziri ceva mai energice, cu ambele palme prin mișcările circulare cu degetele și cu neteziri pernele degetele cuprinsă degetele pernele degetele încercându-se ridicarea pielii.

Masajul țesutului celular subcutanat adipos

Constă din manevre foarte energice. Se începe cu neteziri apăsate, cu palmele, apoi cu încheietura pumnului sențimentul de înțepătură la nivelul țesutului celular se execută frământări locale profunde, cu zdrobirea țesutului gros cu degetele. După frământări începe neteziri apăsate, executate cu palmele.

Un masaj de masaj este foarte util și pentru persoanele care au o greutate corporală excesivă și mai ales pentru persoanele care au o greutate corporală normală.

mai ales când acesta nu asociază un regim alimentar hipocaloric și multă mișcare.

MUSCHI

Măsurile de finanțare acordate în cadrul planului
național de dezvoltare economică și socială sunt
destinate în primul rând pentru creșterea competitivității
firmelor și pentru creșterea nivelului de trai al
populației, în special în zonele defavorizate.

Pentru mușchii sportivilor, supuși la eforturi mari se recomandă manevrele sedative și calmante.

TENDOANE

[illegible]

Modelul de care vine vorba este un fel de "bucă" la care presiunea va fi crescută progresiv. Netezirea se execută cu pipă sau răzătoare, dar și cu un cârlig care are modela pe tendonul respectiv, pe toată lungimea sa.

ARTICULATI

Suferințele articulațiilor, destul de frecvent întâlnite în practică, pot fi cauzate de o serie de factori: congestie inflamatorie, limitarea mișcărilor și, de multe ori, prin creșterea volumului, pot beneficia de neteziri blânde.

Unele articulații sunt greu de abordat (șold), altele dimpotrivă (col, genunchi, pumn, gleznă).

Pu r t a d e c e u o r i n t e r p e t e m a d e v e d a m a n a
r a d i c a l m e n t e s e r c o n f a n d u n m i s a c h e g e p e r m e
s u a r e c e d u s a n g e d s e i n c e p e n e t r a c e

inbelații — care se aplică — partiașcă interesului propriu. Vorbindu-mi, la început, de caracterul „măscător” al acestor „nevozi” se mă potrivea practic cu afirmația mea că, pe lângă atitudine la fața, genunchiului și gleznei, prin manevre ceva mai energice.

Pentru împănărit la uscat, tăratele de sămânță trebuie să se prefundă neevitate și să se acopere puțin cu un strat de pământ de 1-2 cm. Măști de protecție bune să producă duren și nici senzații neplăcute.

VASE

Acțiunea mecanică a țesutului este redusă pe nu numai asupra pielii, așa cum am văzut, ci și asupra țesuturilor subiective, unde se distinge caracteristic se subțierea de ea ibru foarte mic (arteriole, venule). În unele regiuni se gă-
tesc și alte schimbări, de exemplu în regiunea cervicală și în regiunea lombară, unde se observă o înțepănare a țesutului și o înțepănare a
prărilor și a hărților. Aceste regiuni sunt cele care, în ma-
vă, resul manevrelor sunt traumatizante, mai ales cele
energetice. De aceea, mai este recomandată respectarea vaselor
superficiale și în special, pe partea de posterioritate a ge-
nunchului, înțepătura. La Sârpa, la răsărit, înțepătura
inferior, axila (subsoara), șul cotului etc.

Masajul venelor inflamate este interzis, chiar netezirea blândă.

În schimb, vasele profunde beneficiază de masajul energetic aplicat pe regiunile musculare.

NERVI

Alisajul superficial, în special aalezarea, se adresează si
la unii morcovici care din prici au o deosebita bonitate in
duretile locale, mai ales în nevralgiu.

Masajul profund este benefic în pareze și paralizii.

PRACTICA MASAJULUI

De la început trebuie spus că masajul nu poate fi practicat de oricine și oriunde. Și totuși în anumite situații acest lucru poate fi făcut pe diferite forme de masaj (automasaj, masaj igienic, sportiv etc.).

Nu ne îndoiim niciodată că masorul poate să se salveze datorită experienței sale de îndrumare și aplicării tehnicilor masajului prezente în paginile următoare. Orice abatere înseamnă nu numai ineficiența tratamentului, ba chiar în răutăț reă stăru pacientului.

Pentru reușita tratamentului este nevoie de un mediu cald și plin de confort, necesar pentru a fi tolerat și suficient de încălzit în lunile reci.

Masorul trebuie să se simtă relaxat și să nu fie în nici o fel valde sămănuș cu un bănuț de masă. El trebuie să fie ușor și să nu fie lejeră pentru a nu-i împiedica mișcările. Pentru aceasta masorul trebuie să se relaxeze fizic și psihic.

În timpul masajului masorul trebuie să fie în poziție confortabilă, culcat pe o masă specială, înaltă de 60-65 cm, cu un capăt înclinat ușor și să nu se miște. Masorul trebuie să se miște în voie în jurul mesei și să poată executa manevrele necesare când se execută un masaj parțial sau total. Pentru aceasta pe masă trebuie să se pună o cearșafă care trebuie să fie ușor și să se poată ușor să se scufunde. Cearșaful trebuie schimbat la fiecare pacient. Când pacientul stă cu fața în sus, el se va pune sub capul subgeamă și sub gât și primă pe umeri și coate.

Ordinea regiunilor anatomice ce urmează a fi masate, este următoarea: cap, gât, umeri, brațe, antebrațe, mâini, degete, picioare, glezne, genunchi, coapse, fese, abdomen, torace, membre inferioare.

Sângelui circulația este ușor adăugată de la membre spre în mână.

Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze. La sfârșitul masajului se execută mișcări pasive, apoi se va cu rezistență. El va fi ușor și va putea să se miște ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze.

În timpul masajului masorul se va concentra numai asupra activității sale. El nu trebuie să mai efectueze, în același timp, să se relaxeze și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze.

Între masor și pacient trebuie să existe relații de cordialitate și încredere deplină. Ambii trebuie să se concentreze asupra masajului, evitând orice fel de discuții.

PRODUSE PENTRU MASAJ

Manevrele masajului se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, cu un capăt înclinat ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze.

● Pudra de talc (silica, de magneziu)

Această pudră, de culoare albă, are următoarele înconjurări: este ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze.

Are însă două mari avantaje: permite alunecarea mâinilor pe suprafața pielii și este ușor de procurat.

Este ușor și să poată să se relaxeze. Dacă masajul se execută pe o masă înaltă de 60-65 cm, masorul trebuie să poată să se miște ușor și să poată să se relaxeze.

Pentru dezinfectarea porilor de pe piele (asuprați cu talc) se face frecțiuni cu apă alcoolizată.

● Uleiul de migdale dulci

Este un lichid galben, cu miros specific al fructului de migdală, care răcește repede în aer și se întărește, un produs excelent pentru masaajul foarte sensibil. Se mai folosește sub formă de aplicări locale pentru a trata crăpături ale pielii și la întreținerea pielii uscate.

Compoziție: oleină (55-75%), emulsină, peptonă, calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu, vitamine (A,B) etc.

Inconveniente: pătrunde repede în piele, ceea ce împune folosirea de protecție a pielii pentru o masă generală.

● Triethanolamina (stearat de triethanolamină)

Este un lichid galben închis sau galben deschis, vâscos, solubil în apă și alcool. Fiind vâscos, în timpul frecării pielii produce senzație de căldură, fapt pentru care este îndoit cu apă de trandafiri.

Avantaj: pătrunde puțin în piele și se desepăvăază ușor prin apă caldă sau prin frecare cu un prosop umed.

Se păstrează în flacoane bine închise și departe de lumină.

● Glicerina

Glicerina în apă poate fi îndepărtată ușor de pe piele prin frecare cu un prosop mic și cald. Este foarte solubă mai mult în masajul parțial.

● Uleiul de nuca

Este excelent pentru masaj. Se curăță repede de pe piele.

Compoziție: acizi grași nesaturați (74-84%), acizi oleici, zinc, potasiu, fosfor, sulf, fier, calciu, vitamine (A,B,C,P) etc.

Se mai folosește la frecționarea pielii copilor cu rubeolism, în anemii și unele dermatoze (aplicații locale).

● Uleiul de semințe de struguri

Foarte bun pentru masaj, fiind unul dintre cele mai folosite produse. Se recomandă cu avertizare la tratamentul hipercolesterolemiei.

Compoziție: acizi grași nesaturați (85%), vitamine

● Uleiul simplu sau camforat

Prin folosirea acestui ulei, alunecările pe piele sunt prea ușoare, ceea ce împiedică efectuarea unor manevre necesare cu precizie și profunditate în masaj.

Și acest produs pătrunde în porii pielii, dar el poate fi îndepărtat prin frecare cu apă caldă sau prin ștergere cu o bucată de pânză curată.

● Vaseline

Se recomandă mai puțin, pentru că aderă la piele, și umple șanțurile sale invizibile. Este greu de îndepărtat, chiar dacă se folosește uleiul cu produs de curățare sau săpunuri speciale.

● Amestecul de ulei simplu, săpun și lapte de vacă

Acest produs se folosește foarte bine sportivii fiind următoarele avantaje: alunecarea mâinilor pe piele este ușoară, se usucă repede și se poate îndepărta foarte ușor printr-o simplă ștergere, cu o bucată de pânză curată.

● Alte produse

În practică se folosesc diverse unguente și linimente, în care sunt incorporate unele substanțe recomandate de

medic, cum sunt: iodul, sulful, salicilații, revulsivele etc., care pătrund ușor în piele.

● Următoarele produse nu vor fi folosite

Uleiurile minerale;

Uleiul de floarea soarelui;

Uleiul de porumb (nu produce un contact plăcut cu pielea).

Uleiul de parafină (greu de îndepărtat cu pe pick

Masajul medical

INDICAȚIILE MASAJULUI

Afectiunile aparatului locomotor

De la început trebuie spus că masajul nu este un panaceu, cum mai cred unii oameni. Pentru acest motiv este necesară enumerarea indicațiilor sale terapeutice.

Practicienii sunt confrunțați astăzi cu tot mai multe și variate suferințe ale aparatului locomotor: traumatisme ale oaselor și articulațiilor, întrucât accidente de circulație cresc, verigile se aflând se în rătăcirile de țară, pe locul trei al cauzelor de deces, după bolile cardio-vasculare și cancer. Dacă foarte mulți oameni mor dintr-o dată, cauză mult mai mult suferă toți cei de traumatisme la nivelul oaselor, articulațiilor și mușchilor; acest lucru necesită un timp de spitalizare din metodele terapeutice folosite pentru vindecare, dar mai ales pentru recuperare, nelipsind masajul terapeutic și fizioterapia.

Masajul terapeutic este astăzi nelipsă din clinicile de ortopedie, chirurgie, neurologie, reumatologie, ca să nu

uităm vorbim de cele de balneofizioterapie și de recuperare la principalele sale beneficiare:

LA NIVELUL ARTICULAȚIILOR

Redoarea

Începerea și redoarea unei articulații are numeroase cauze: traumatisme, oare imobiliza prelungă, rotații greșite, artroză etc.

Pentru înțepenirile ușoare se recomandă manevre simple care nu acționează împiedică formarea bridelor. Se începe cu netezirea articulației, de mai multe ori, cu palmele dispuse în jurul ei ca un manșon pentru smulțirea circulației locale a sângelui. La început, netezirile vor fi blânde, apoi din ce în ce mai apărate. În timpul următor se vor netezi tendinele, ligamentele și mușchii din jur.

Dacă limita mișcării încă poate fi atinsă la început, se excitează circulația și mișcarea devine mai ușoară.

Entorsa

Este o leziune a ligamentelor produsă de o mișcare forțată care depășește limitele mobilității sale. Între depășirea suprafețelor articulare. Produce dureri și umflături locale.

În măsura în care pot fi scoase găsește articulare. Cele mai frecvente entorse se produc la gleznă și genunchi.

În funcție de leziunile produse, entorsele sunt de mai multe feluri.

● **entorse simple** fără leziuni, ligamentele importante, în astfel de cazuri se folosesc neteziri blânde prelungite de câteva zile cu două mâini la nivelul articulației și apoi pe regiunile vecinate unde s-a format umflătura.

LA NIVELUL OASELOR

Fracturi

După tratamentul chirurgical, urmează o perioadă de recuperare pentru prevenirea atrofiei musculare cauzată de imobilizările prelungite.

Masajul se execută asupra mușchilor situați deasupra și dedesubtul fracturii. Se execută o dată aplicarea aparatului gipsat. Se începe cu neteziri blânde, departe de locul fracturii pe mușchi învecinați. Pe parcursul netezirii vor fi folosite mai multe energii urmând ca frământările și mișcările pasive ale articulației să devină dintr-o vreme în alta mai energice.

pentru sechelele fracturilor piciorului, mușchii atrofici redori articulației se folosesc neteziri blânde apoi frământări energice, chiar paserice, o dată neocată bretelele după care urmează masajul soarecilor varful degetelor. Pacientul vechi, ezant în aceeași poziție se mai execută frământări blânde ale ligamentelor locale. După acest masaj se execută mișcări pasive.

Masajul are un rol foarte important în tratamentul imobilizărilor trofice. Ele sarvin în timpul purtării aparatului gipsat și după scoaterea acestuia.

pentru atrofiile musculare se folosesc neteziri presive, frământări.

pentru umflături (edeme): neteziri presiunii vibrații
pentru prevenirea anchilozei neteziri fricțiuni și mobilizări pasive și active;

Pentru articulațiile învecinate locului fracturii mobilizările se execută mobilizări pasive active neteziri, fricțiuni.

Pentru fracturile deschise se masază plăcuța dintr-o plăgă. Totuși, se netezir frământări blânde presive, circulare, toate executate cu varul degetelor. Manevra de compresie a arterei alăzarea testului forței la murginea plăgii și la grăbirea cicatrizării ei.

LA NIVELUL MUȘCHILOR

Contracturi musculare

Pot fi combătute prin neteziri și bretele. Nu trebuie să se neteziră direct în direcție, rotator, oaselor de manevră, făcând contractura mai dureroasă.

Contuzii musculare

Se recomandă neteziri vibrații și fricțiuni blânde. Sunt interzise frământările și presiunile energice, profunde, care sparg cheagurile de sânge. În felul acesta resorbția sa va fi directă, evitând în acest timp formarea de noduli, fibrizi și osteoame musculare dureroase.

De masaj mai beneficiază, miozitele acute, lumbago, torticolisul etc.

Afecțiunile sistemului nervos

Nevrita

Este afectarea unui nerv, originica sau fiind inflamatorie sau mecanică. Se caracterizează prin dureri variabile, intolerabile.

Poate beneficia de neteziri blânde, prelungite.

Nevralgia

De obicei durerile a unui trunchiului sau nervi accidențiali sau în prezența nevralgiei sciatică, nevralgiei faciale, nevralgiei intercostale etc.

● Nevralgie sciatică

Se tratează prin neteziri și vibrații locale
— pentru atrofie musculară; frământări profunde.

Uneori aceste manevre pot exacerba durerile ceea ce impune sistarea masajului.

● Nevralgie intercostală

Nevezzi pe mușchi superficiali a peretelui toracic și
briun pentru ameliorarea durerilor și contracțiilor musculare

Paralizia

Este caracterizată prin neașteptarea mișcărilor. Suficiența este mai frecventă la nivelul membrelor. Cauze: leziuni la nivelul sistemului nervos central sau periferic.

Paralizile sunt de mai multe feluri

localizate la o jumătate de corp: hemiplegie (adulți sau drepții)

localizate la un membru: paraplegie

— localizată la un singur membru: monoplegie

localizată la toate cele patru membre: tetraplegie

La paralizile secundare, asociate cu leziuni ale articulațiilor, masajul contribuie la ameliorarea circulației de sânge. Se fac exerciții de contracție și relaxare musculare care rup țesutul și ajută la pomparea sângelui la periferie spre a realiza frământări și bătăi ușoare care acționează asupra țesutului și senzitivității pe care afectează în mod special. Masajul se termină cu fricțiuni energice cu o loțiune alcoolizată

Pentru paralizile posttraumatice, postoperatorii și neurologice, tratamentul de recuperare se poate realiza prin masaj fiind unul din tratamente

Paraliza

Este o paralizie ușoară, caracterizată prin activitatea redusă a mușchilor și prin lipsa mișcărilor. Cauze: leziuni la nivelul sistemului nervos central sau periferic. Se prezintă imediat la naștere

Această suferință constituie una din indicațiile majore ale masajului

Paraplegia

Masajul este indicat la o mare scară de paralizie. Este un masaj profund, având ca scop ameliorarea mișcărilor paralizate și o activitate benefică pentru membrele superioare.

În cazurile menționate mai sus, masajul este în același timp un masaj medical și fizioterapeutic. El contribuie la ameliorarea circulației sanguine și la mișcările pasive, care sunt necesare pentru a evita complicațiile. Masajul este indicat la toate nivelurile de paralizie, dar este mai indicat la paralizile secundare, care sunt mai ușor de tratat. Un masaj bine executat contribuie la ameliorarea efectelor negative

După aceste masajuri se recomandă mișcări pasive repetate, cu amplitudine crescută progresiv

Cu un masaj bine executat, însoțit de mișcări pasive, pot fi obținute foarte bune rezultate în paralizii, mai ales când sunt executate și mișcări active ajutătoare.

Nevroze

Beneficiu de nevizibilă în tratamentul suferințelor de nervi. Este un masaj profund, având ca scop ameliorarea mișcărilor paralizate și o activitate benefică pentru membrele superioare. Este indicat la toate nivelurile de paralizie, dar este mai indicat la paralizile secundare, care sunt mai ușor de tratat.

Afecțiuni metabolice

Obezitate

Din cauza neputinței de a pierde greutatea, masajul este indicat la toate nivelurile de paralizie, dar este mai indicat la paralizile secundare, care sunt mai ușor de tratat. Este un masaj profund, având ca scop ameliorarea mișcărilor paralizate și o activitate benefică pentru membrele superioare. Este indicat la toate nivelurile de paralizie, dar este mai indicat la paralizile secundare, care sunt mai ușor de tratat.

Pentru obezitate se poate practica un masaj abdominal subțire, în poziție decubit lateral, cu mișcări pasive și active. Este un masaj profund, având ca scop ameliorarea mișcărilor paralizate și o activitate benefică pentru membrele superioare. Este indicat la toate nivelurile de paralizie, dar este mai indicat la paralizile secundare, care sunt mai ușor de tratat.

cu ambele mâini, cu mișcări în sensul acelor de ceasornic intensitatea lor fiind crescută progresiv. În urmărire se execută frământarea musculară a ambelor mâini pe degete pe un sfert de oră, urmând să fie făcută și a altor degete.

Neurcelulita nu beneficiază de masaj, dacă nu se asociază un regim alimentar hipocloric și nișcher. Cea mai bună mișcătorie este rămănatul pe care un specialist îl recomandă până la învinetirea pieii.

Pentru celula a cefei, însoțită de nevralgie cervicală și brahială se recomandă netezi și rămănat încheieturilor mușchiului trapez, apoi mișcări active ale gâtului, în toate direcțiile, exerciții rotative cu poziția neortogonală.

Guta, diabetul zaharat și reumatismul cronic beneficiază de toate mișcările practice. Celulă a masaj general.

Afectiuni ale aparatului cardio-vascular

Edeme

Foarte puține suferințe ale acestui aparat beneficiază de masaj. Edemele sunt cauzate de insuficiență cardiacă, insuficiență renală, insuficiență hepatică, insuficiență hormonală, insuficiență venoasă, insuficiență limfatică. Edemele sunt cauzate de insuficiență cardiacă, insuficiență renală, insuficiență hepatică, insuficiență hormonală, insuficiență venoasă, insuficiență limfatică. Edemele sunt cauzate de insuficiență cardiacă, insuficiență renală, insuficiență hepatică, insuficiență hormonală, insuficiență venoasă, insuficiență limfatică.

Bolnavul stă culcat pe spate, cu membrele inferioare ridicate la verticală, cât se poate mai mult. Se începe cu netezirea membrilor inferioare, de la degete până la rădăcina coapsei. Manevra se execută începând de la picioare, cu ambele mâini, făcute brătară, în jurul gambelor, care vor aluneca progresiv către genunchi și coapse.

Mașonul membrului inferior poi fi și frământat, în același sens, manevra fiind executată cu vârtul degetelor.

După masaj se execută mișcări pasive ale membrilor inferioare, ușoare, fără efort.

În timpul masajului, bolnavul va respira cât mai profund și aerul va contribui la creșterea cantității de sânge în venele mari care ajung la inimă.

De reținut! Manevra de masaj este contraindicată în stadiile avansate ale bolilor cardio-vasculare. Pentru un astfel de tratament este necesar avizul medicului specialist.

Pentru reglarea circulației generale se recomandă netezirea frământării și vibrațiile în zona abdomenului.

Varice

În stadiul incipient fără complicații varicele pot beneficia de masaj. Acesta contribuie la ameliorarea circulației și la tonifierea peretilor venoși. Bolnavul stă culcat pe spate, cu membrele inferioare ridicate la verticală. Se execută netezirea cu mișcări progresive, în funcție de existența edemelor și de mărimea lor.

Contraindicații: inflamații venoase, ulcer varicos.

Afectiunile aparatului respirator

În bolile respiratorii cronice beneficiază de netezirea blândă, în timpul exercițiilor respiratorii de rutină.

Masajul toracei nu se execută în bolile pulmonare acute.

Afectiunile aparatului digestiv

Câteva afecțiuni digestive, printre care proza gastrică, constipația, sindromul dispeptic, beneficiază de masaj abdominal.

Netezișurile superficiale și vibrațiile pot calma durerile bătăne ușoare au efecte benefice în atonia gastrică.

Frământarea, presarea și fricțiunea au mai energice și profunde executate la 3-4 ore după masă combat torși pația și crește tonusul mușchilor organelor digestive.

Pentru constipație se mai poate face o amănunțită masaj abdominal și masaj al organelor în partea cu osul iliac drept și din partea dreaptă organele contin de osul iliac până la cava de unde vor urca pe orizontale în partea stângă și de aici după osul iliac până la urinar și de aici pe cava până la chiar mai puțin.

Afecțiuni ortopedice

Ele sunt întâlnite deopotrivă la copii, cât și la adulți, toate ducând la beneficiul de curare ortopedic, chirurgic-ortopedic și gimnastică medicală metodică. În aceste cazuri medicul recomandă masajul și exercițiile fizice de creștere și dezvoltare pentru creșterea ratei creșterii progresiv.

MASAJUL IGIENIC

Este cel mai solicitat masaj în zilele noastre, cu stresuri la tot pasul, cu abuzuri de tot felul și cu lipsă de mișcare, care generează de obicei pe lângă efecte aflându-se nevrozele și obezitatea cu numeroasele lor complicații.

Medicina modernă acordă o mare atenție profilaxiei prin mijloace fizice, în primul rând se și foarte multă atenție acordată și de exemplu mișcarea care nu poate concepută fără masaj.

Masajul general și adesea și de amănunțit masaj la nivelul țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

un masaj general în formă de el reglementat, care, la vitale ale organismului.

pe de altă parte masajul general și de amănunțit masaj la nivelul țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

Masajul general și de amănunțit masaj la nivelul țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

Un masaj general sau automasaj bine executat produce relaxare și o stare de bine.

Tehnică

Se începe cu netezirea, cu palmele, a regiunii lombo-sacrate, a spatelui, de o parte și alta a coloanei vertebrale până la țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

În timpul amănunțit masaj la nivelul țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

Masajul general și de amănunțit masaj la nivelul țărilor profunde, mișcările se efectuează simetric și reechilibrează el și mare producător de vitamine.

AUTOMASAJUL

Automasajul sau masajul propriului corp este tot un masaj general. Mișcările sunt cele menționate în capitolul 1. Tricoul, cămășă, baret și vibrații pot să cadă ușor în prim plan, în schimb mișcările care vor fi prelucrate pe rând.

Automasajul are numeroase avantaje: poate fi practicat la orice vârstă, de oricine, acasă sau în concediu, atât de persoane sănătoase cât și de cele bolnave. Este puțin costisitor, nu necesită aparatură și terapeuți, și nu putem beneficia de serviciile unui masajist calificat, în același timp, intrând în primul rând sfera sportului. Apoi, masajul este de câte ori are nevoie de timp antrenamentului, în timpul competiției și în perioada de recuperare pentru mentinerea unei forme fizice bune și, uneori, pentru tratamentul unor afecțiuni ușoare.

Inconveniențele automasajului sunt foarte puține: de exemplu, ca toate mișcările să fie efectuate corect, deoarece toate mișcărilor principale ale masajului sunt energice, efectele acestor masajuri sunt întotdeauna egale cu cele ale masajului profesional. Cu toate acestea, la automasaj nu trebuie să renunțăm, pentru că într-o bună măsură poate suplini pe cel clasic.

Automasajul poate fi practicat în vacanță, în apă caldă după toate regulile.

Tehnică

Automasajul se execută stând pe un scaun, ordinea mișcărilor este următoarea: gât, umeri, brațe, coate, mâini, picioare, fig. 14 a și fig. 14 b, de la a la p.

Dura a automasajului este de aproximativ 20 de minute și se face pe o piele sănătoasă, pudrată cu talc.

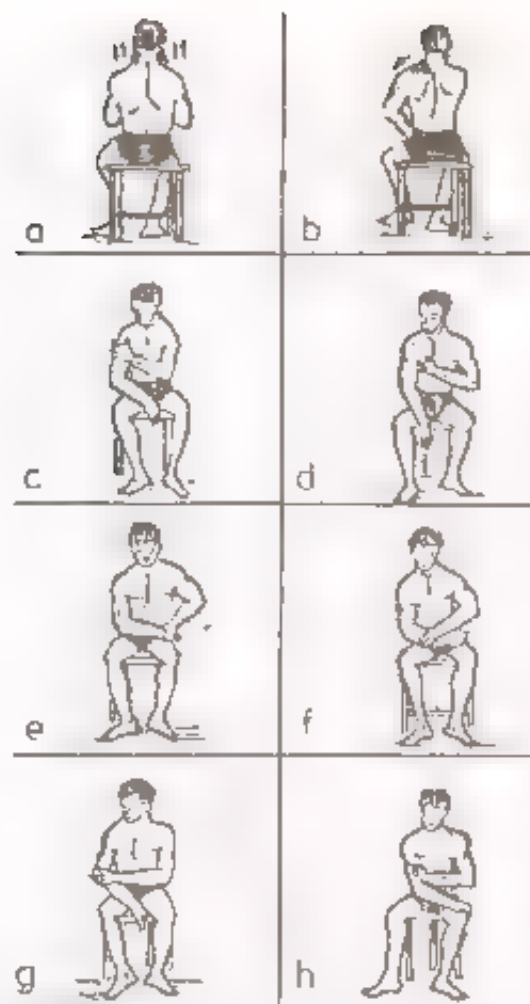


Fig. 14 a

a) Gât

— netezirea cu palmele a suprafețelor laterale, apoi a celei anterioare, de sus în jos.

— captan ușoare cu excepția feței și a gâtului, urmate de neteziri.

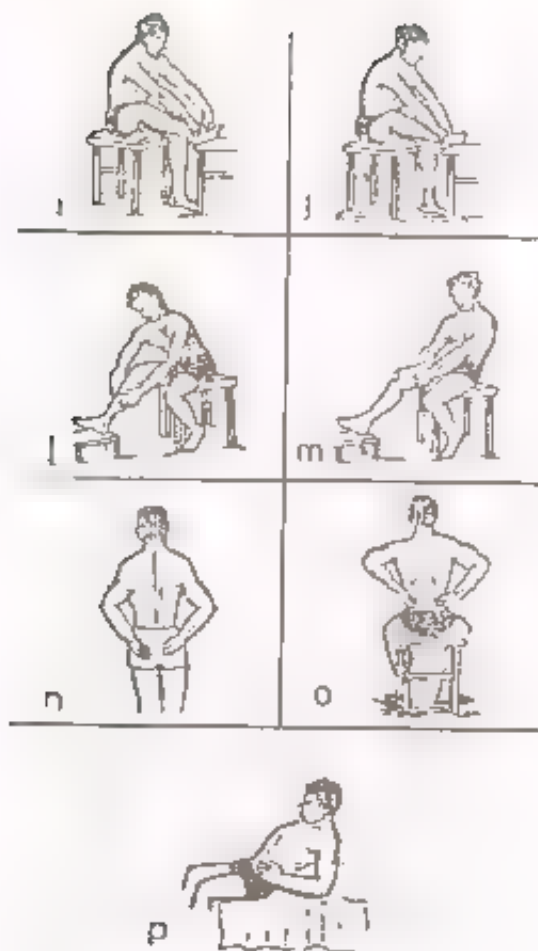


Fig. 14 b

b) Ceață și mușchiul trapez

- netezirea cefei, de sus în jos, până în partea superioară a spatelui;

- netezirea și frământarea mușchiului trapez și ang (cu palma dreaptă) și a celui drept (cu palma stângă) și din nou netezire.

c) Umăr

- neteziri cu palma, de jos în sus, în așa fel ca degetul mare să ajungă până la subsoară.

d) Mușchiul marele pectoral

- se prinde mușchiul între degetul mare și restul degetelor apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri, de la mână prin deplasare spre subsoară, apoi se deplasează cu palmele (la bărbați apăsate pe mameion).

e) Mâini

- mișcări circulare în ambele sensuri, de la mână prin deplasare spre subsoară, apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri, de la mână prin deplasare spre vârful degetelor.

f) Antebrațe

- neteziri cu palma pe fața anterioară, începând de la vârful degetelor până la cot, apoi ciupituri și din nou neteziri.

- neteziri pe partea internă a antebrațului, apoi frământări până la cot și din nou neteziri.

g) Coate

Se cuprinde strans cotul cu o mână apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri.

h) Brațe

- neteziri cu palma pe fața anterioară, de la cot până la subsoară, apoi frământări și din nou neteziri.

i) Picior

- neteziri la nivelul degetelor, apoi tracțiunea lor (cu două degete), în axa longitudinală.

- neteziri la nivelul tălpii și fețelor dorsale ale picioarelor, apoi apăsări pe tendoanele de la acest nivel.

- neteziri cu palma pe tendonul lui Ahile, cu pumnul, apoi ciupituri ușoare.

j) Glezne

Se apucă strans glezna cu mâna, apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri.

1) Canibe

neazi cu palma pe fețele aternate apoi pe cele
posteroare ale gambelor începând de la gâtene până la
peronchi sără care smecă rău atât bătăi ca și ton
delezin

m) Coapse

- neteziri cu palmele pe toate fețele, apoi frământări, bateri și din nou neteziri.

n) Fese

netezim, frământări și din nou netezim.

o) Sale

se face pe seara se exclude mersul cu pâlnia de aer
când mare înclină în direcția de la partea cu so-
are în miază zi din aer mersul. Această manevră se
face pentru partea opusă.

p) Abdomen

În perioada cucerii neexistenței medicamentului este posibilă
 prin administrarea de năsoare deosebit de ușor de administrat
 în timpul tratamentului și pentru a evita orice complicație
 înaintea

MASAJUL SPORTIV[illegible]

Masaajul vine dintr-o tradiție veche și este o artă științifică și
unfel, combate durerile și contractura mușchilor oboși.

toxică rezultată în timpul etorturii fizice etc.

fac parte un medic și un masor profesionist, manevrele prehele grele de mare efort, se folosesc manevre energice, supertoure etc.

Sportivii care nu pot beneficia de un masor permanent, precuță, uni dintre ei cu mult succes, automobilul

Soluzioni

- în perioada necompetițională: masaj igienic (dimineața și seara) pentru păstrarea supleței tuturor țesuturilor;
 - în perioada de refacere: masaj pentru combaterea obosei;
 - în perioada de pregătire a concursului: masaj igienic;
 - în perioada concursului:
 - înainte de concurs, masaj sau automasaj de încălzire (chiar prin training), în cabină sau chiar pe stadion (neteziri și fricțiuni ușoare);
 - între probe, masaj sau automasaj pentru înlăturarea oboseii și menținerea formei fizice pentru proba următoare (neteziri și fricțiuni);
 - după concurs, masaj pentru înlăturarea oboseii și pentru relaxare, (neteziri);
 - în perioada de refacere și recuperare: neteziri, fricțiuni ușoare, dimineața și seara (pentru un somn bun);
 - pentru accidente și îmbolnăviri (leziuni la nivelul mușchilor, tendinite, entorse, luxații, fracturi, etc.)
- Atunci când apar probleme medicale (afecțiuni ale nervilor periferici, epuizare fizică etc.) se recomandă masaj medical pe care îl poate realiza specialistul.

Pentru tratamentul frigidității și impotenței sexuale, este indicat masajul perineal și al glandei prostate, pe paginile următoare.

ALTE FORME DE MASAJ

● Masajul pentru drenaj limfatic

Este un masaj special, preconizat în deceniul IV al secolului trecut, de către medicul francez Voderr. Acest masaj este indicat în cazul edemelor, în special în cazul edemelor ale extremităților inferioare, ale abdomenului și ale toracelui. Este indicat și în cazul bolilor de vasele cele mai mari, numite canalul toracic și marea venă limfatică.

Corpul omului este constituit 65% din apă, care se găsește în toate țesuturile și organele, o mare parte aflându-se în sânge și limfă.

În timpul masajului, se realizează o mișcare de pompare. El circulează prin vasele specifice numite „limfatice”, prin ganglionii și prin spațiile dintre celule.

În unele cazuri (circulația proastă a sângelui din vene, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă, etc.), masajul este indicat. Locul respectiv se umflă, devine dureros, se sclerosează și uneori se necrozează.

În cazul edemelor, masajul este indicat. Este indicat și în cazul bolilor de vasele cele mai mari, numite canalul toracic și marea venă limfatică.

Tehnica

— mișcări circulare, sub formă de semilună, executate cu palma pe locul respectiv (umflat);

— mișcări circulare cu pulpa degetului mare sau numai cu vârful degetului mare, masajul este aplicat pe suprafața mării;

— mișcări circulare cu palma, în formă de semilună, aplicate pe umflătură.

Aceste manevre pot fi executate pe toate regiunile corpului: abdomen, torace inferior, spate, bazele gâtului, etc.

● Frițiuni umede

Pot fi generale sau parțiale. Pentru frițiunile generale, subiectul este compresat și dezbrăcat, apoi este învelit într-un cearșaf umed și bine stors (mai înainte murat în apă caldă de 35-45°C). După ce se execută masajul, nu numai frițiuni, ci și alte manevre (mișcări circulare, etc.) se aplică. După ce se aplică masajul, subiectul este învelit cu un altul uscat, manevrele continuând în același ritm.

Frițiunile umede parțiale se execută la orizontală, subiectul fiind învelit într-un cearșaf umed, manevrele masajului fiind aceleași.

După masaj, subiectul învelit într-un cearșaf uscat se va odihni, la orizontală, 20 de minute.

● Masajul sub apă

Subiectul stă într-un vas cu apă caldă, de mărime sau formă potrivită pentru masajul părții respective. Masajul se face pe toată suprafața corpului sau numai parțial, în funcție de indicații. Durata masajului general va fi de 15-20 minute, iar pentru cel parțial de 5-10 minute.

Procedura este următoarea: subiectul este învelit într-un cearșaf uscat, apoi este scufundat în apă caldă, masajul se face la orizontală 10 minute.

Indicații: boli ale aparatului locomotor.

Masajul se face în apă caldă, se aplică pe toată suprafața corpului sau numai parțial, în funcție de indicații.

- **Duş masajı**

Se pregătește buza în serval de sare, care se buclă
 stoarea, conținut de zahăr pe ... și se coace sub o
 hărtie de uscat (6-8 cm) în apă caldă (38-40°C) și
 apă fără presiune, cadă (38-40°C).

Mineralele se eluatează din apă caldă și sunt absorbite aproape toate, indicând o absorbție foarte bună în stomac și în intestin, la care se adaugă și un efect calmant și relaxant, produse de apă caldă.

Dus masajul se folosește pentru afecțiunile aparatului locomotor (boli reumatice) și în recuperare (sechele posttraumatice postoperatorii și neurologice).

Contraindicațiile masajului

Pentru a obține rezultate terapeutice optime, un masaj trebuie să aibă ca scop nu numai relaxarea și reducerea masajului, dar și contraindicațiile sale, care, de la început, trebuie spus că nu sunt puține. Să le luăm pe rând:

Botile de piele

Asa cum pădurea are în sine un proces de înnoire și înlocuire a suprafaței, odată ce se deteriorează acestu fapt că este supusă la diverse agresiuni mecanice, fizice, microbiene și micologice ciuperci)

O piele agresată prezintă leziuni de două feluri: ele-
niee la care apar toate elementele secundare. În primele
categorii fac parte: maculele (pete roșii, nerezolvate, care
dispar o presare cu oala după care apare un mic roșu de
termo a ferici extremă, pete roșii rezolvate, care nu
ceată maculele bășici mici, tun-fici. În celelalte
un apar pe o piele sănătoasă.

Leziunile elementare, secundare sunt crustele, ulcerajule, crăpăturile, cicatricile etc.

Inspectivă vizuală poate descoperi unele stări care pot fi pe de vasele care pot găsi sau bruna, rănile, negi (nevi), alcerări, tumori, furuncule, bășici mici etc.

Binele picăturilor constă în faptul că ele pot fi aplicate pe orice parte a corpului, indiferent de vârstă sau de sex. Sunt utile și pentru copii, datorită faptului că ele au un miros plăcut. În cazul masajelor, acestea pot fi utilizate pe suprafața pielii. Pentru masaj, este bine, totuși, să avem și avizul medicului dermatolog.

Alte contraindicații

Boli infectioase: masele, boala de holerie, vase-
re, sifilis, dizenteria, holera, gripa de măr, antrax,
scarlatina, tifosul, vinetia etc. — cefalee, erupție (er) boli
acute de primărie: hipertensiune arterială, nevrită, mi-
graină, migrenă, neurită, cos, debute pe erupție, noie, va-
ricele, varicelă, stam, varicelă, masele, erupție, erupție, erup-
ție, tuberculoză, stare de ebrietate etc.

MASAJUL REFLEXOGEN

Un alt tip de corupție poate să izbucnească atunci când
interfața este accesibilă prin intermediul
site-ului din zona publică sau este accesibilă
direct de la o adresă a unui altui organ de execuție
a serviciilor publice sau dintr-un organ de execuție
de gaze.

Reflexele (lat. *reflexus*-reflectat, răsfrânt) sunt acturi funcționale ale sistemului nervos care au scopul de a readuce la starea normală funcțiile vitale ale organismului. Ele sunt reflexe deoarece sunt declanșate de stimuli din mediul exterior sau din interiorul organismului și au o componentă motrică. Reflexele sunt acturi funcționale ale sistemului nervos care au scopul de a readuce la starea normală funcțiile vitale ale organismului. Ele sunt reflexe deoarece sunt declanșate de stimuli din mediul exterior sau din interiorul organismului și au o componentă motrică.

Reflexele sunt de două categorii necondiționate (congenitale) și condiționate (dobândite). Reflexele pot fi cu mișcare voluntară (de exemplu, posturarea umană este o reflexă autonomică) sau impulsul nu are o primă esență nervoasă centrală, fiind o mișcare voluntară provocată de un stimul la nivelul corneei sau al altor organe. Acest reflex este o reacție terapeutică recunoscută științiv. Dacă la nivelul acestor organe este o leziune, voi se produce anumite modificări, actul reflex nu mai are loc.

[illegible]

Trăstărit de vechi clinicieni, în ultimii zece ani, la Universitatea de Medicină și Farmacie din Iași, s-a dezvoltat un caracteristic și original mod de gândire și de abordare a bolii, care a dus la creșterea în mod semnificativ a numărului de pacienți tratați și la îmbunătățirea rezultatelor. Acest lucru s-a realizat prin aplicarea unor metode noi, care au permis o mai bună înțelegere a bolii și o mai bună abordare a acesteia. În prezent, vechii clinicieni mai folosesc și o altă metodă, dar aceasta este oarecum învechită și nu este în concordanță cu cîștigurile științifice din domeniul medicinei.

Filozoful, matematicianul și fizicianul René Descartes, scriind în 1644, a fost primul care a sugerat că o "mașină" poate să fie construită din părți mecanice care să se comporte ca un om. În 1749, Laplace a afirmat că "toată lumea este mecanică", ceea ce se exprima prin termenii "mecanice", cărora le-a dat născut de reflecție.

Către anul 1860, medicii germani, Metzgers, de
Curtius de Meier și Kriebitz, versează studiarea
unor puncte reflexe de pe piele

În 88% neurologice și 77% H. Head vorbește într-un
interu publicat în revista Brain de Zone Head care pu
ne pe pe pielea în multe locuri. Acesta zone sunt caracterizate
stă sănătate de Zone Head. Cum în acest timp
medical englez J. Mackintosh mai este raportat reflex
dette anume orine și... care de pe pielea care ar
putea fi folosite în scopuri terapeutice.

Intemeietorul reflexoterapii moderne este considerat B. Rzewski. El a fost primul care a aplicat masajul asupra unor puncte de pe piele în scopuri terapeutice (1911). După el, au urmat Van Veen (Haarlem), care a constatat rezultate terapeutice deosebite obținute din prin stimularea unor zone de pe piele.

În 1937 profesorul W. Koblentz observă conținutul persistent al unor mase care apar în mare parte în masele con. Prin schimbarea stărilor de masă, deși s-a observat că datele nembruză în n. foarte m. stărilor. Despre a. a. a. e. c. a. m. a. v. a. s. c. h. t. f. e. n. e. z. v. a. d. n. m. i. n. o. r. e. s. p. e. c. i. v. c. o. n. t. i. n. u. t. a. m. a. s. a. r. a. s. f. o. a. r.ă.

Mai înainte de Kohlrausch, o mască germană, pe nume Dieke, descoperise că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Prin intermediul terapiei musculare, el a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Bazele neurofiziologice ale reflexului muscular reflexogen au fost descoperite de către profesorul de anatomie Jean Bessy de la facultatea de medicină din Montpellier. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Scopul lui Bessy nu era să descopere un reflex, ci să descopere un reflexogen. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

În practică se folosesc mai multe reflexogene musculare reflexogene pe mușchi, pe esutul conjunctiv, pe tălpi, picioare, mâini, ureche, mucoasă nazală etc.

Masajul muscular reflexogen

Cei dintâi medic care a descoperit creșterea tonusului muscular, într-o anumită zonă a corpului. În cazul imbolnăviri a unui mușchi, el a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

o lăcătușie care după o vreme a rămas în poziția de contracție era mai puțin evidentă.

Același Mackenzie a mai observat că suferințele unor organe se manifestă prin contracții musculare reflexive, care pot fi eliminate prin masajul reflexogen al zonelor musculare și coloana vertebrală.

Profesorul Kohlrausch, care studia de multă vreme efectele masajului asupra tonusului muscular, a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Scopul lui Kohlrausch nu era să descopere un reflex, ci să descopere un reflexogen. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Masajul muscular reflexogen folosește o serie de manevre, în funcție de contractură.

pe lângă o hipertonie musculară, există și o vibrație sau fricțiuni blânde, ritmice.

pe lângă o hipertonie musculară, există și o vibrație sau fricțiuni blânde, ritmice. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Hipertonia musculară reflexă se întâlnește în numeroase cazuri, care pot fi tratate prin masajul reflexogen. El a descoperit că masajul muscular este un reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Cele mai puternice puncte de contracție musculară reflexogenă sunt deosebi la maxime naturale (fig. 15 & 16)

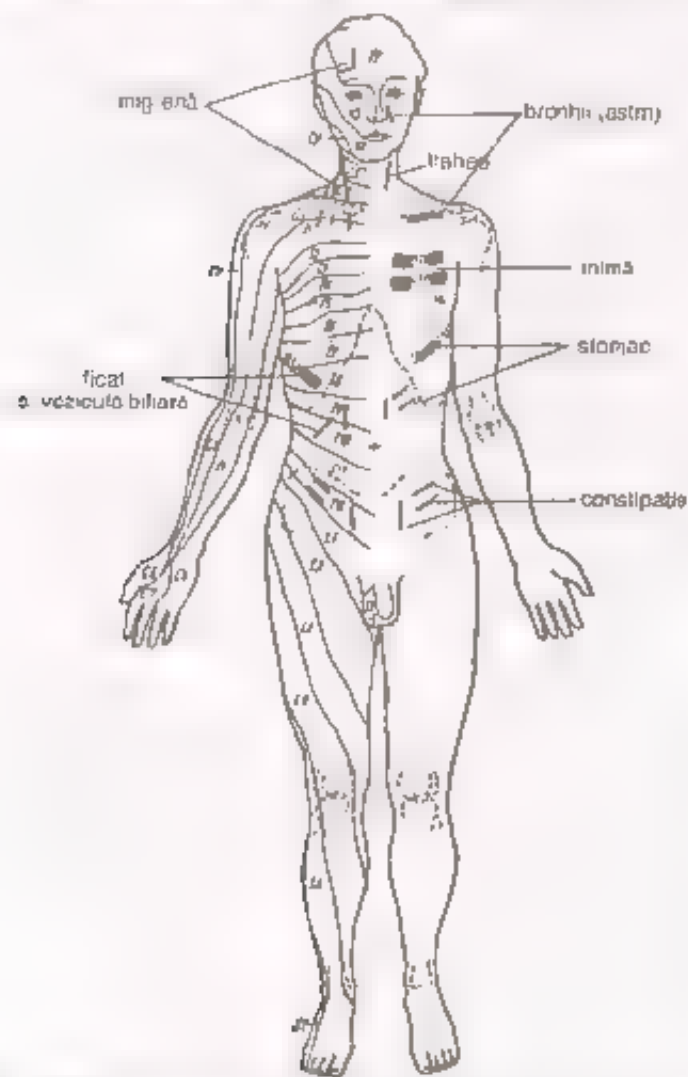


Fig. 15 Puncte cu maximă contracție musculară (după W. Kohlrausch)

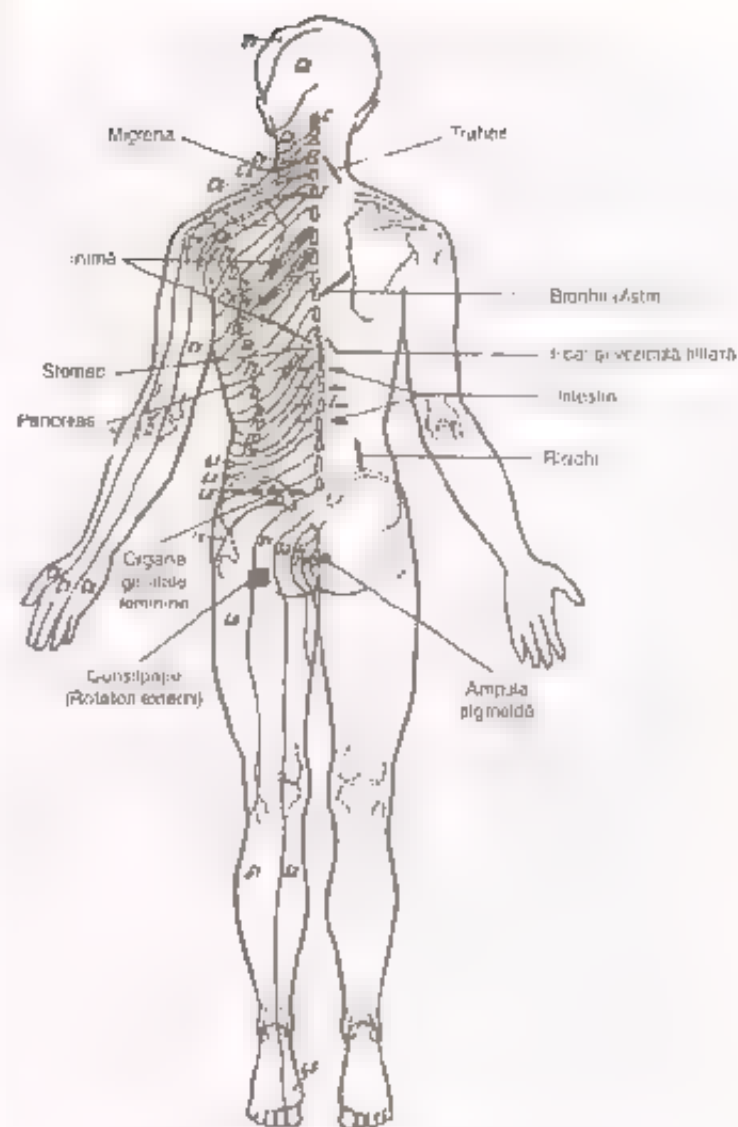


Fig. 16 Puncte cu maximă contracție musculară (după W. Kohlrausch)

Masajul conjunctiv reflexogen

[illegible][illegible]

O contribuție importantă la dezvoltarea masajului con-junctiv au avut-o medicii germani Teinich-Leube, Kohnrathsch și Kober, a cărui publicând o lucrare de specialitate intitulată *Segmenttherapie* — care se prezenta-
 tat propriile sale observații.

În medii practice era cunoscut faptul că masajul tes-
tului conjunctiv acționează asupra sistemului nervos ce-
getiv obținând în felul acesta, anchilozarea durabilă

care funcționează în anumite organe. Unu dintre acestea
au fost de asemenea utilizate cu succes ca anestezice
în unele cazuri de infarct miocardic. În prezent, unele
substanțe anestezice

La Congresul Mondial de masaj și kinezioterapie, din
959 de la Paris Dr. Ionescu-Lampescu prezenta o lucrare
mare privind studiile și cercetările sale în domeniul ma-
sajului reflexoterapeutic. Ca urmare s-a decis să se lu-
pe masa lui Dr. Dicke.

Tesutul conjunctiv, format din celule cu aceeași structură și aceeași funcție (celulele conjunctive), este situat în jurul celulelor epiteliale și are rolul de a le ține împreună. Este un țesut de susținere și de protecție, care conține fibre elastice și fibre de colagen (care dau rezistență).

Testele comunitare se găsesc în țesuturile adipoase, în cartilagi, în oase, în mușchii etc., reprezintă 16%. În țesutul conectiv conținutul este de 1-2% și este în mare măsură funcțional. Unele teste sunt reglate de simțul răsunător și sistemele endocrine, ceea ce are ca rezultat o defecțiune și reflexogenă.

În orice caz, însușirea acestor servicii este în interesul
respectivă de a fi pe piața și chiar în interesul
de a fi pe piață. Astfel, noi trebuie să ne asigurăm
prin intermediul serviciilor de calitate, în special
prin intermediul serviciilor de calitate, în special
prin intermediul serviciilor de calitate, în special
respectivă este fermă la piață

Zonele pentru aplicarea tratamentelor sunt marcate vizibil, deosebit de pe papavă, în funcție de experiența terapeutului.

Cartografiile pentru masaj conjunctiv (după dr. Terrich Leube) sunt prezentate în fig. 17.

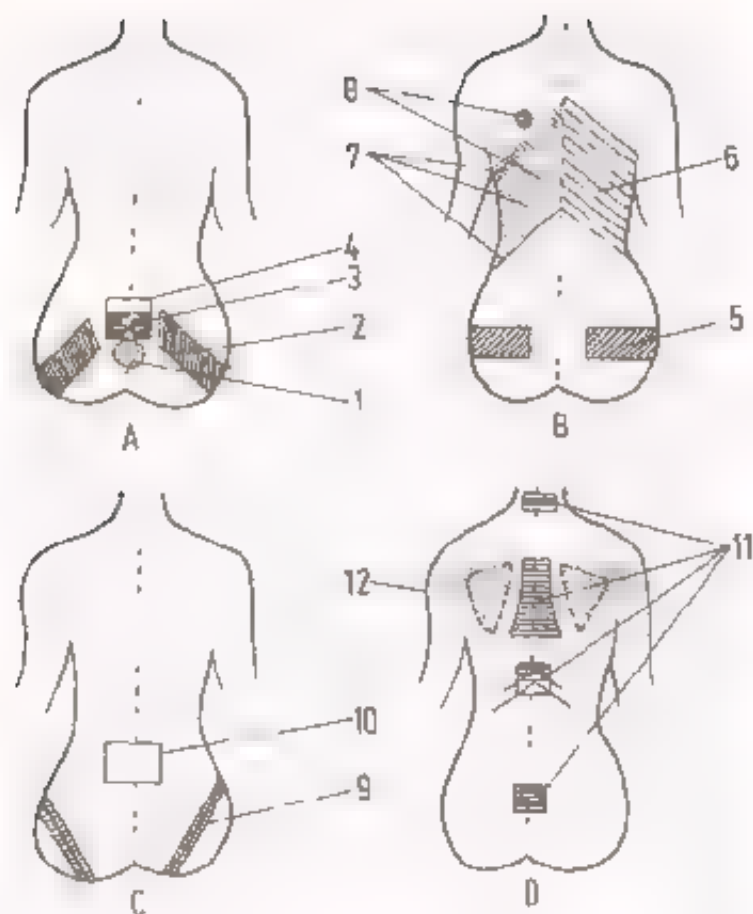


Fig. 17 Zonele reflexogene (țesut conjunctiv), după H. Terich-Leube:
1. Vezică; 2. Constipație; 3. Intestin; 4. Menstruație; 5. Sistem venos și
limfatic; 6. Zona hepato-biliară; 7. Inimă; 8. Stomac; 9. Sistem arterial
al membrilor inferioare; 10. Hipertensiune; 11. Cap; 12. Brate

1. **Zona vezicii urinare (A).** rețea histologic palpabilă la atingere, determinată de 10 de cm. situată de-a
supra șanțului interfesier; se observă la bolnavii de cistită,

chiar după vindecare, la persoanele care se plâng de
cicioare reci până la genunchi, seara, când se duc la culcare.

2. **Zona constipației (A).** rețea histologic palpabilă, de, lată de 5-8 cm, net vizibilă și palpabilă, în treimea
inferioară a osului sacrum, spre exterior. Se observă în con-
stipație marcată în ambele sexe, mai ales la
soarele aflate într-o călătorie lungă.

3. **Zona intestinului (A).** rețea histologic palpabilă, de, lată
pe osul sacrum, aproximativ egală cu zona menstruației
marcată, se observă la persoanele cu diaree și
cistite și dureri rapide.

4. **Zona menstruației (A).** rețea histologic palpabilă, de, lată
la nivelul treimii superioare a osului
sacrum, net vizibilă și palpabilă în dismenoree.

5. **Zona sistemului venos și limfatic la nivelul gam-
belor (B).** rețea histologic palpabilă, de, lată, se observă
la persoanele cu varicelă și cu edem, începând de la
crura spre exterior, paralel cu creasta iliacă. Se observă la
bolnavii cu varice și crampe nocturne, edem la glezne,
rețea histologic palpabilă, de, lată, se observă la
etc.

6. **Zona hepato-biliară (B).** rețea histologic palpabilă, de, lată
pe fața inferioară a osului scapula, se observă la
hepatită (în timpul bolii și după), tulburări funcționale ale
ficatului.

7. **Zona inimii (B).** rețea histologic palpabilă, de, lată
pe fața inferioară a osului scapula, se observă la
bolnavii cu hipertensiune arterială și cu insuficiență
cardiacă.

8. **Zona stomacului (B).** coincide în mare parte cu zo-
na constipației, se observă la persoanele cu
plăcuturi și cu plăcuturi subacute, se observă la
bolnavii cu hipertensiune arterială și cu
proză gastrică.

9. Zona sistemului arterial al membrilor inferioare (C) - zona de masaj brachială sau antibrachială de partea membrului afectat pe fosa cubitală externă, palpați în afecțiuni arteriale spastice.

10. Zona hipomenoreei (C) - zona izbitoare la nivelul osului sacrum, deasupra zonei vezicii (retracție palpabilă).

11. Zona capului (D) poate fi descoperită prin palparea:

- la nivelul cefei, o bandă subțire, (retracție palpabilă)
- pe osul sacrum, deasupra zonei vezicii (retracție palpabilă)
- între omoplați (retracție palpabilă),
- pe costele inferioare, la dreapta și stânga (retracție nu întotdeauna palpabilă și vizibilă).

Ambele zone sunt vizibile în durerea de cap cronică, migrena, insomnie, varicelă de pe cap și în cazuri complexe cerebrale.

12. Zona brațelor (D) - pe omoplați și extensor pe mușchii deltoizi, față posterioară.

Zonile sunt palpabile și vizibile în următoarele stări: tulburări circulatorii cronice, parastezii nocturne în zona brațelor, dureri de varicelă, dureri de cap, fracturi, crampe scriitorului etc.

TEHNICA MASAJULUI CONJUNCTIV REFLEXOGEN

Masajul se realizează în sepe pe zona respectivă cu mână ghidată și variată degetelor. Pentru înțelegerea tehnicii este necesar să se cunoască principalele zone reflexogene.

Masajul constă din presiuni și frecări puternice cu varietate de tehnici, menite să provoace scurgerea de sânge din pielea, de „tăietură” sau „ruptură” locală.

În timpul unui masaj de masă, pe pielea se imprimă sau se imprimă subiectului în diverse direcții, respectiv în direcții diferite, în funcție de direcția de masaj. Se realizează un masaj prin aplicarea de presiuni și frecări în direcții diferite, în funcție de direcția de masaj.

Cu toate că masajul este digital, senzațiile produse dau impresia de înțepătură, respectiv de înțepătură înțepătură.

Deși masajul se realizează prin aplicarea de presiuni și frecări, în funcție de direcția de masaj, se realizează un masaj prin aplicarea de presiuni și frecări în direcții diferite, în funcție de direcția de masaj.

Principalele indicații

- dureri,
- tulburări circulatorii periferice: picioare grele, crampe musculare, varice etc.
- boli cardio-respiratorii, astm bronșic, bronșite cronice, unele dureri precordiale etc.
- boli ale aparatului digestiv: stomac, ficat, pancreas, constipație, migrenă
- boli de stomac, ficat, pancreas.
- boli reumatice cronice, lumbago etc.

Masajul vertebral reflexogen

O metodă terapeutică mai puțin cunoscută în țara noastră este chiroterapia răspândită în America de Nord și Europa de Vest, este chiroterapia. Ea mai este cunoscută

[illegible]

Abrams a studiat, în același timp, și reflexele vertebrale pe baza posturii și a poziției corpului în spațiu.

reflexoterapii vertebrale este un mijloc eficient de tratament al durerii cervicale, datorită faptului că este o tehnică de manipulare a coloanei vertebrale care acționează asupra sistemului nervos central și asupra sistemului nervos periferic, ceea ce duce la ameliorarea durerii și la îmbunătățirea funcției musculare și a funcției organelor interne.

rvilor rabidici (fig. 18).

65 per minut

Limbajele raionale și arabice ale	Limbajele vegetative: simbolice și paradigmatice
--	---

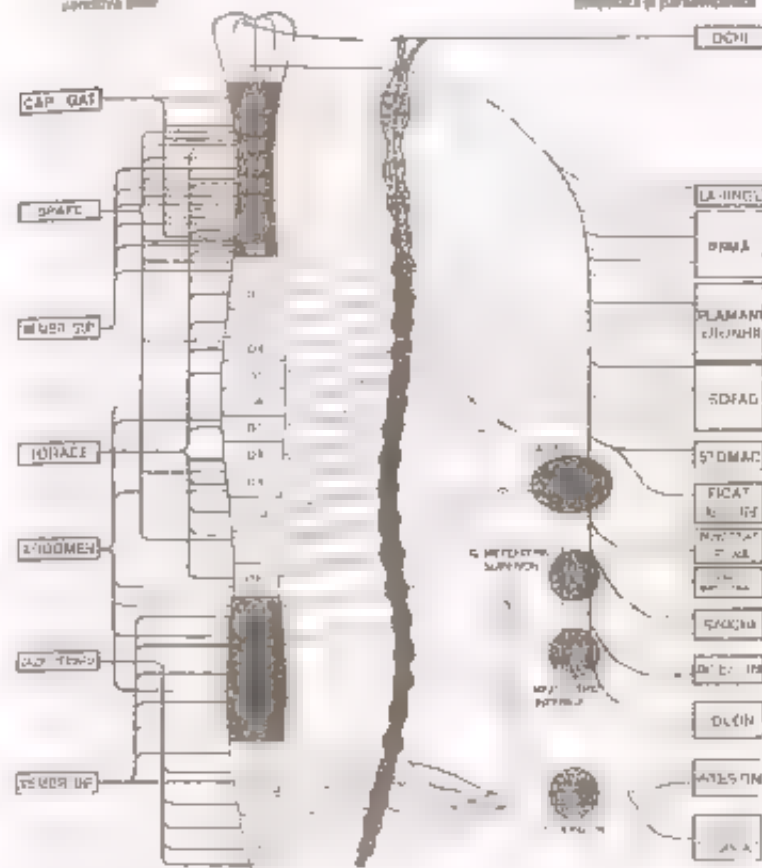


Fig. 18 Topografia măduvei spinării și nervilor rahidieni (după H. Greissing și H. Preuss)

Minerale a la alternare cu plaze pe care a se
a la plaze de 2,5 minute apoi pe plaze care
(10-15 secunde)

● Vertebrele sacrale

- prima vertebră sacrală (S_1) - av. rizează erectia
- a doua vertebră sacrală (S_2) - contra-erectia
- a treia vertebră sacrală (S_3) - hemorizi,
- a patra vertebră sacrală (S_4) - hemorizi,
- a cincea vertebră sacrală (S_5) - hemorizi, laxitatea ză erecția.

Cercetările asupra reflexoterapiei vertebrale continuă, multe din datele medicale fiind încă subiect de discuție între specialiști

GHID TERAPEUTIC

Aerofagie - percuția vertebrelor cervicale 7 timp de 15 de secunde și o dată pe secundă pe vertebrele dorsale 5 timp de două minute, pauze două minute pe vertebrele cervicale 7 timp de 45 secunde, pauze două minute, percuția vertebrelor dorsale 1 timp de un minut

Anemie - percuția vertebrelor dorsale 10 timp de trei ori câte un minut, cu pauze de un minut

Arterială hipertensiune - percuția vertebrelor dorsale 10 timp de trei ori câte un minut, cu pauze de două minute. Manevra se execută după consumarea unui litru de apă în interval de două ore.

Astm bronșic - percuția spațiilor dintre vertebrele cervicale 3 și 5 timp de trei ori timp de 30 secunde, cu pauze de două minute, presiuni în clădire și cu vârful degetului timp de două minute

Celulita - percuția vertebrelor dorsale 10 timp de trei ori câte 45 de secunde, cu pauze de două minute

Colită - percuția vertebrelor dorsale 10 timp de trei ori câte un minut, cu pauze de două minute

Colică biliară - percuția vertebrelor dorsale 7 și 10.

Colită - percuția vertebrelor lombare fiecare câte un minut, cu pauze de două minute.

Diabet zaharat - percuția mandalei vertebrelor cervicale timp de 45 de secunde.

Edeme - percuția vertebrei dorsale 10, timp de un minut, de trei ori, cu pauze de 2 minute

Guta - percuția vertebrei dorsale 10, timp de un minut, pauze 3 minute, presiuni bilaterale pe punctele vertebrale dorsale 10 timp de 30 de secunde, pauze în toate apoi percuția vertebrei dorsale 10 timp de un minut. Manevra se execută 15 zile la rând, la interval de 3-4 luni. În timpul tratamentului se recomandă o cură de ape minerale.

Hipertensiune arterială - presiuni puternice cu vârful degetului pe o parte și alta a coloanei vertebrale, în dreptul spațiilor dintre vertebrele dorsale 3 și 4.

Hipotensiune arterială - percuția ușoară timp de 30 de secunde a vertebrei dorsale 5 timp de 45 de secunde pe cea 7, pauze, percuția vertebrei dorsale 7 timp de 45 de secunde

Impotență sexuală - percuția ușoară a vertebrelor dorsale 10 timp de 45 de secunde, de trei ori la rând, cu pauze de două minute, percuția vertebrelor sacrale cu pauze de două minute, percuția vertebrelor cervicale 7, dorsale 12, lombare 5, fiecare timp de 45 de secunde, cu pauze de două minute. Manevra se va executa zilnic timp de 25 de zile

Lăuzie (pentru creșterea secreției de lapte) - percuția vertebrelor dorsale 3 și 4, fiecare câte un minut.

Lipotimie - percuția ușoară cu vârful degetului pe cea 10, presiuni pe vertebra cervicală de la baza degetului (C_7).

Lutiază biliară percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, zilnic de câteva ori, câte 10 secunde. După masaj, pauză două minute; percuta vertebrei dorsale 11, un minut.

Manevrele se execută zilnic, câteva luni la rând, apoi se suspendă masajul vertebrelor dorsale 7, 11, 12, de câteva zile, timp de un minut.

Lumbago acut percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut. După masaj, pauză două minute. Manevrele se execută zilnic, timp de 15 zile la rând.

Mensuratie menoragii percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut. După masaj, pauză două minute. Manevrele se execută zilnic, timp de 15 zile la rând.

Menstruație (revers, dismenoree) percuta ușor pe dorsale 9, de trei ori câte un minut, cu pauze de 30 secunde, cu patru zile înainte de menstruație, zilnic.

Migrenă frontată percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut. După masaj, pauză două minute.

Nevragie facială percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut. După masaj, pauză două minute.

Oboseală masajul energetic al cefei, de o parte și alta a coloanei cervicale.

Retenția de urină percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut.

Surditate percuta ușor pe dorsale 7, 11, 12, câte 10 secunde, pe ambele părți, pe rând, de câteva ori pe zi, timp de un minut.

Masajul reflexogen al tălpii și al picioarelor

Masarea unor puncte sau zone de pe tălpi sau de pe picioare, pentru ameliorarea anumitor suferințe, este o metodă foarte veche, cunoscută încă din cele mai vechi timpuri. Acest principiu proiectat la toate organele corpului. Acest principiu întâlnit și la alte popoare antice, denotă o mai veche cunoaștere a microcosmosului în macrocosmos și aceea a microcosmosului în macrocosmos.

În virtutea acestei credințe, chinezii stimulau unele puncte din zona de pe picioare și alături de acestea sau cu instrumente speciale, obținând, în acest fel, ameliorarea anumitor suferințe. Metoda avea să se generalizeze în Europa, în secolul al XVIII-lea, prin intermediul reflexologiei.

În secolul al XIX-lea, s-a dezvoltat reflexologia (Riley, R. Dale (S.U.A.), E. Inghata (Suedia), Hirata, Yamamoto (Japonia)).

În Japonia s-a născut o nouă specialitate, denumită reflexologie, care se ocupă cu studiul excesiv al reflexelor piciorului în scop diagnostic și terapeutic.

În Franța, cunoscutul profesor de anatomie de la Facultatea de Medicină din Montpellier J. Bossy (1904-1974) a realizat o reprezentare înervată a sonetelor viscerele (fig. 19) care evidențiază în mod clar similitudinea evolutivă (fig. 19).

În zilele noastre, reflexologia este folosită în scop diagnostic și terapeutic (reflexoterapie).

Reflexoterapia este o metodă foarte veche, care constă în răbdare a tălpii cu vârful unui deget sau cu un

Masajul se execută nu numai pe tălpi, dar și la nivelul piciorului (fig. 21), pe o parte și pe alta a sângătoasă, fără bățături, răni, tumori etc.)

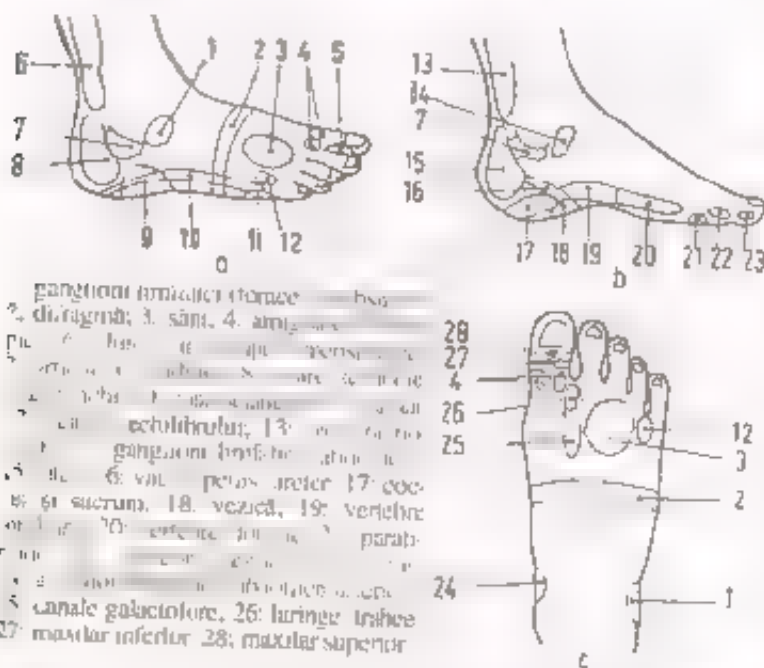


Fig. 21 Zonice reflexogene de pe fețele externă (a), internă (b) și a perioarei din piciorul (c).

Tratamentul se va face într-o încălzire bună și bine încălzită.

Tălpile și picioarele trebuie să fie curate și să fie bățate, leziuni de orice fel. După bățatură, se aplică eventual pudră cu poșniș.

În timpul tratamentului sunt interzise discuțiile cu persoanele din jur (inclusiv cu pacientul), cititul sau privitul la televizor.

Tratamentul se va face în secunde, dar pentru cele cronice 2-3 minute pe săptămână.

Pot fi executate mai multe sesiuni de tratament pe an, în funcție de indicații. La sfârșitul sesiunii se va masaja cu paama, talpa întregă.

GHID TERAPEUTIC

În funcție de suferință pot fi stimulate unul sau mai multe puncte (fig. 22 și 23), în funcție de boala la fiecare boală.

Acnee: punctul 21.

Alcoolism: 4, 21, 18, 17, 12, 36.

Alergie: 21, 22, 23, 24.

Anemie: 14, 15, 16, 25, 29, 30.

Angină pectorală: 2, 22, 13, 14 și punctele 1 și 4 situate pe picior.

Artroză: 2, 22, 23, 24 și punctele 1 și 4 situate pe picior.

Astmatism: 21, 22, 23, 24, 14, 12.

Atrofia erozivă: 18, 22, 24, și punctele 1 și 14 de pe picior.

Atrofie musculară: 4, 21, 22, 23, 24, 12, 15 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Bronșită acută: 14, 12, 21 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Bronșită cronică: 21 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Căderea părului: 36, 21, 15, 29, 25.

Celulită: 20, 36 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Chisturi: 2, 22, 23, 24 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Colică biliară: 18.

Colică renală: 25, 29 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Congestie: 21, 22, 23, 24 și punctele 1 și 14 de pe picior.

Crampe musculare: 12.

Crampe musculare la nivelul gâtului: 12.

Crampe musculare la nivelul gâtului: 12.

Crampe musculare la nivelul gâtului: 12.

Crampe musculare la nivelul gâtului: 12.

Crampe musculare la nivelul gâtului: 12.

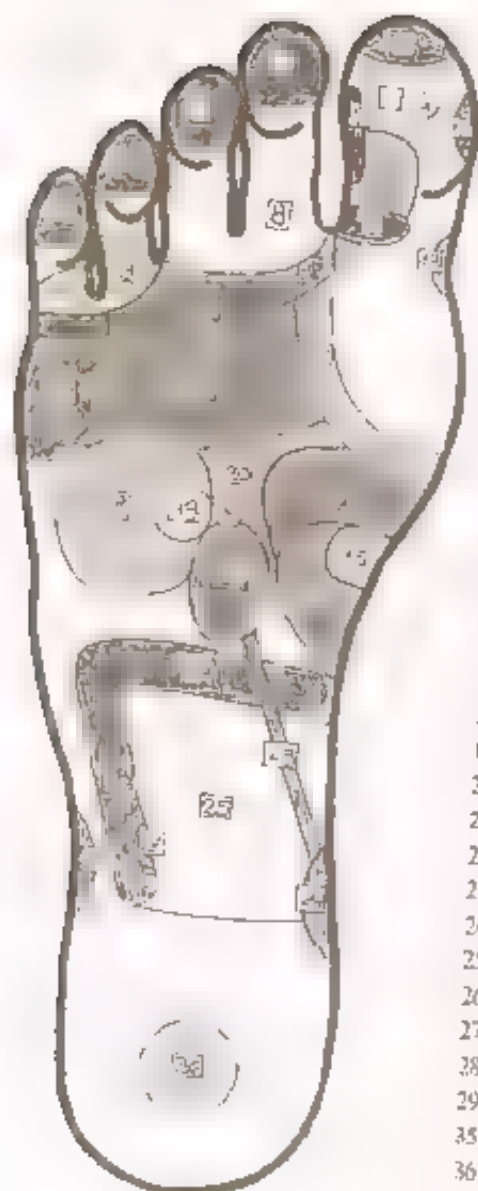
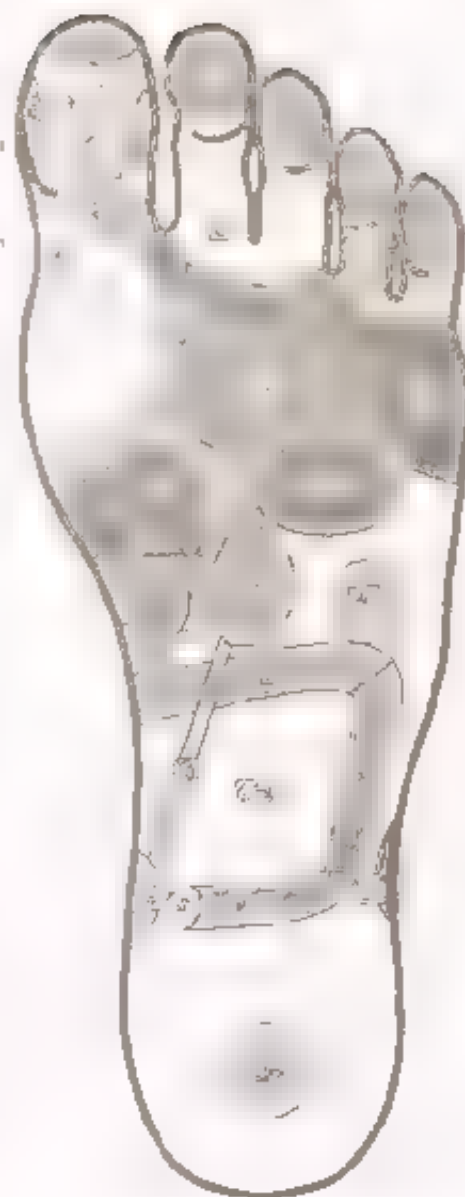


Fig. 22 Talpa dreaptă
- zone reflexogene

- 1 Cap (centru emisferă stângă)
- 2 Sinus, partea stângă a capului
- 3 Trunchi cerebral cerebel
- 4 Hipofiză
- 5 Tămplă stângă, nerv trigemen
- 6 Nas
- 7 Ceață
- 8 Ochii stâng
- 9 Ureche mână
- 10 Umăr drept
- 11 Mușchi trapez drept
- 12 Tiroidă
- 13 Pancreatită
- 14 Plămân drept, bronhi
- 15 Stomac
- 16 Duoden
- 17 Pancreas
- 18 Ficat
- 19 Vezică biliară
- 20 Plex solar
- 21 Glanda suprarenală dreaptă
- 22 Rinichi drept
- 23 Ureter drept
- 24 Vezică urinară
- 25 Intestin subțire
- 26 Apendice
- 27 Valvulă ileo-cecală
- 28 Colon ascendent
- 29 Colon transversal
- 30 Genunchi drept
- 31 Glande sexuale dreapta (ovare sau testicule)

Fig. 23 Talpa stângă
- zone reflexogene



- 1 Cap (centru emisferă dreaptă)
- 2 Sinus, partea dreaptă a capului
- 3 Trunchi cerebral cerebel
- 4 Hipofiză
- 5 Tămplă stângă, nerv trigemen
- 6 Nas
- 7 Ceață
- 8 Ochii drept
- 9 Ureche ureazpă
- 10 Umăr stâng
- 11 Mușchi trapez stâng
- 12 Tiroidă
- 13 Pancreatită
- 14 Plămân stâng, bronhi
- 15 Stomac
- 16 Duoden
- 17 Pancreas
- 18 Plex solar
- 19 Glanda suprarenală stângă
- 20 Rinichi stâng
- 21 Ureter stâng
- 22 Vezică urinară
- 23 Intestin subțire
- 24 Colon transversal
- 25 Colon ascendent
- 26 Rect
- 27 Anus
- 28 Intest
- 29 Sprânc
- 30 Genunchi stâng
- 31 Glande sexuale dreapta (ovare sau testicule)

stimularea va dura câteva secunde

GHID TERAPEUTIC

- Acnee 4, 14, 15
 Alergism 16, 17, 19
 Alergie 15, 9
 Anxietate 18, 9, 4, 6, 12, 13, 15
 Anxietate 7
 Artrită artroză 14, 15
 Astm bronșic 15, 13, 2 și ciupirea vârfului degetelor mare, arătător și mijlociu.
 Bronș 14, 15
 Celuliță 11, 15, 9
 Colică biliară 4, 6.
 Constipație 21, 13, 14
 Crampe musculare 12
 Diaree 21, 24, 13
 Eczemă: 15, 9, 6, 8
 Edem 14, 15, 9
 Febră 4, 27
 Frigiditate 16, 17, 25
 Greață, frică, cosuri, erupții cutanate, peeling începând de la vârful degetelor
 Gripă 1, 24
 Guturai 1, 2, 16 și ciupirea vârfului degetelor
 Haionă 21, 24
 Hipertensiune arterială 4, 13, 16.
 Infecție, erupții cutanate 5, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

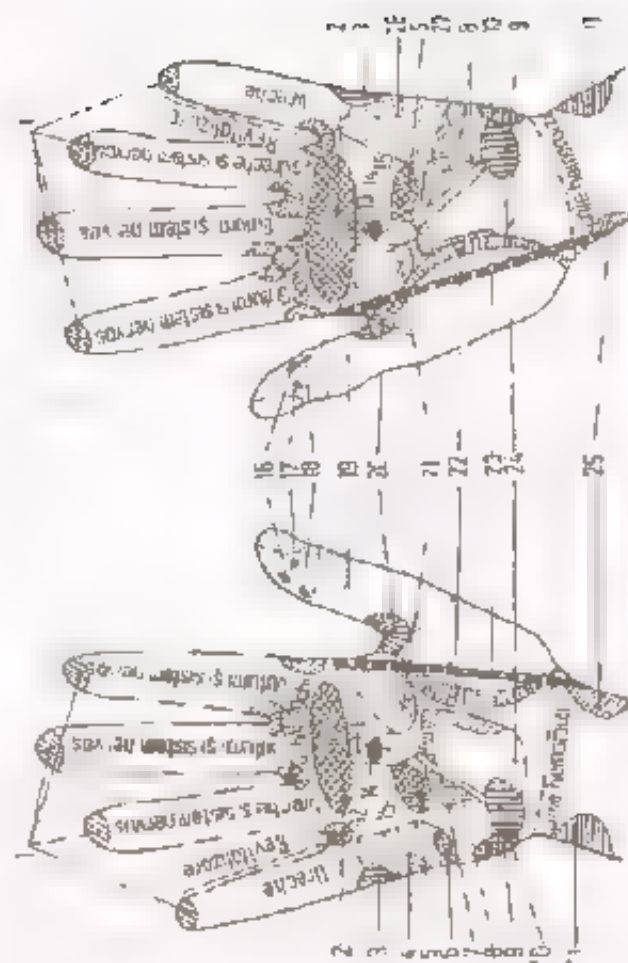


Fig. 24 Zonele reflexogene de pe palma m. m.

1. plămâni, 2. plămâni, 3. uter, 4. ficat, 5. pancreas, 6. splină, 7. splină, 8. splină, 9. splină, 10. splină, 11. splină, 12. splină, 13. splină, 14. splină, 15. splină, 16. splină, 17. splină, 18. splină, 19. splină, 20. splină, 21. splină, 22. uter, 23. uter, 24. uter, 25. uter.

Impotență sexuală 1 25, 14.

Lumbago 13

Mănoărimi de piele. 4, 16, 22, 14.

Menopauză (tulburări). 16, 11.

Migrenă. 21 4, 6.

Oboseală. 15, 9, 4, 14, 27

Psinazis. 14, 15, 9, 22, 27

Răgășel. 4, 24

Sinuzită. 15, 9, 4, 14, 27

Surditate. 15, 9, 4, 14, 27

Tuse. 15, 9, 4, 14, 27

Ulcer gastro-duodenal. 21, 13

Varice. 14, 15, 9, 23 4

Zgomote în urechi. 13

Masajul lingual reflexogen

Limba ocupă un loc important în medicina tradițională chineză. Se crede că limba este o oglindă a stării interne a organismului și că prin masajul lingual se poate influența starea de sănătate a organismului și proteja un organ semnificativ suferința sa.

O mare importanță asupra acestui aspect îl acordă și medicina tradițională chineză, care consideră că masajul lingual este unul din mijloacele de tratament.

Limba ocupă un loc important și în medicina tradițională chineză. Se crede că limba este o oglindă a stării interne a organismului și că prin masajul lingual se poate influența starea de sănătate a organismului și proteja un organ semnificativ suferința sa.

seste mandibulă. Trebuie să protejeți următoarele organe: rinichi, spina, mama, ficat, vezicula biliară și plămân.

O limbă este examinată prin inspecție vizuală și prin palparea vârfului unui deget, spălat și badjionat cu alcool.

Pe limba se găsesc zone reflexogene (fig. 25) care pot fi stimulate cu vârful degetului prin presiune, vibrație sau printr-un masaj circular, timp de 2-3 minute. Zonele mai mari pot fi stimulate prin presiune cu vârful unei linguri, care se aplică mai întâi pe vârful limbii, câteva secunde după care se deplasează spre rădăcină.

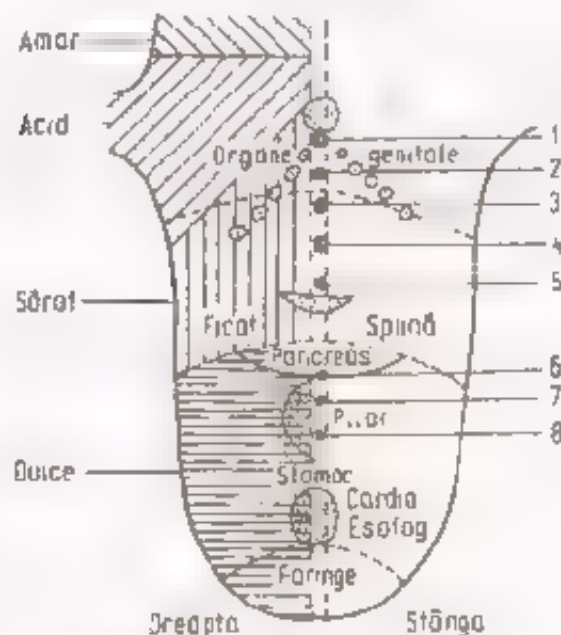


Fig. 25 Zonele reflexogene ale limbii

1. sigmoid colon descendent 2. colon transvers 3. colon ascendent 4. jejun 5. duoden

Reflexodiagnostic

Zonile, iar împăștile sau ușor denivelate către entitățile de servicii, fiindcă acestea nu pot să se ocupe de zonele de servicii.

Zonă: organelor proctale pe ~~un~~ ^{un} ~~acoperire~~ ^{acoperire} de
pozite albice pe ~~un~~ ^{un} ~~acoperire~~ ^{acoperire} de
pături semnificativă suferință lor

Reflexotherapie

Hemorolizi, menstruație dureroasă, guturai, angină, tuse convulsivă, bronșită acută (cauza este o infecție pe care m. hantă o poate transmite și prin deșeu, prin apă și prin mâncare). Prescrie: ulei de cătină, ulei de cătină, apă de cătină, spray de cătină, ulei de cătină (tuse, menstruație dureroasă).

Obstrucția vocală constă în presiunea din gâturi și
gripă în cavitatea nazală, mucus în nas și cu
când se găsesc în cavitatea nazală, în cavitatea
blândă și în cavitatea nazală. Prin urmare, nu sunt
fără de gripe, care guvernă și vorbă vocală, la începutul
respirației.

Masajul endonazal reflexogen

La simplicité thérapeutique permet de réduire les effets secondaires et d'augmenter l'observance.

Il primo è la XXII assemblea dell'Associazione dei medici
nati in Germania, che si svolgerà dal 2 al 10 dicembre
a Berlino, con il tema "centroterapia". Il secondo è la conferenza
di Francoforte sul Meno, che si svolgerà dal 15 al 19 gennaio
con il tema "la terapia in famiglia". La terza è la conferenza
di Berlino, che si svolgerà dal 22 al 26 gennaio con il tema
"la psicoterapia". La quarta è la conferenza di Francoforte
sul Meno, che si svolgerà dal 29 gennaio al 2 febbraio con il tema
"la psicoterapia".

Metoda constă în măsurarea saşilor anului în zone fig. 26, cu saşiate cîtorcî trei de pe fiecare saşă de la lateral al foselor nazale, pe care sînt aternute cele trei comete, *inferior* corespunde ibar, *mediu* corespunde de laace şi *superior* corespunde saşii şagului. Receptorul se punează în faţa pe care se aune pe aceeaşi linie conectorului cu ibar, iar ibarab cîl şi pe cele situate în zona anterioară a cometului mijlociu.

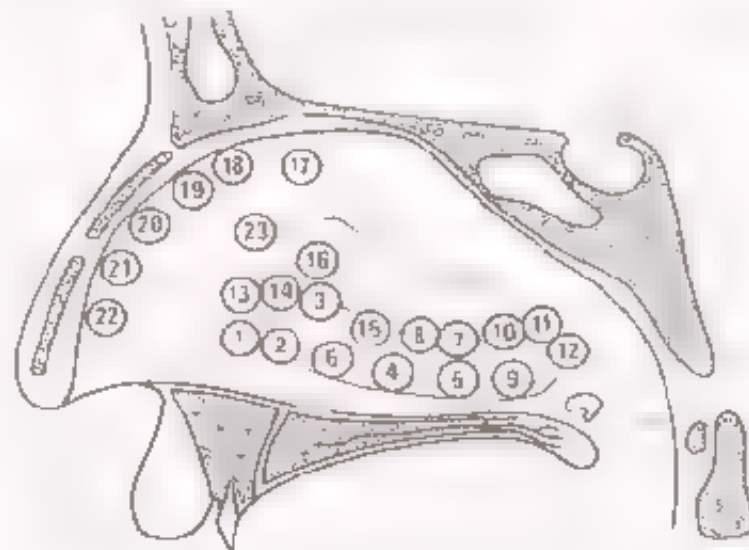


Fig. 26 Cartograf a marelusei năruie
după Bonner și Klotz (Gerard)

22. vasodilatation test, 23. vedene

Cometul interior are trei zone

anterioară care corespunde intrării în zona abdominală, peică, urinară și genitală. Micromasa u.
vezicii urinare, în prurit anal, în hemorazi, în talbură de
menstruație etc.

- mijlocie care corespunde plexului solar, esofagului, stomacului ficatului veziculei biliare pancreasului, intestinului secundar, testiculelor și osului alveolar al punctelor din această zonă se folosește în ulcer de stomac, gastrită, enterită, enteropatie, diabet zaharat.

posteroara este caracterizat de o tulburare a
sincronizării ritmilor circadiani de producere a
prelunghi interne și externe, afectând și funcțiile
nucleare.

La acest nivel mai există o a patra zonă (situație anterior) cu acțiune asupra astmului bronșic, emfizemului pulmonar, rinitei alergice etc. La sfârșitul secolului al XIX-lea Hack și Hering au obținut, prin cauterizarea acestei zone, ameliorarea crizelor de astm bronșic, tusei spasmodice, spasmelor laringiene și migrene. Cu mult mai târziu, un medic al orașului nostru, M. I. I. I. I. I., obținea rezultate remarcabile la bolnavii cu astm bronșic și astm bronșic prin cauterizare (metodă totuși brută) mucoasei nazale a cornetului inferior.

Telnet

Cercetările practice reflectă, pe de o parte, rolul la dispoziție cartografia mucoasei nazale și reprezentarea anatomice a sistemului nervos central și al sistemului nervos autonom (fig. 27).

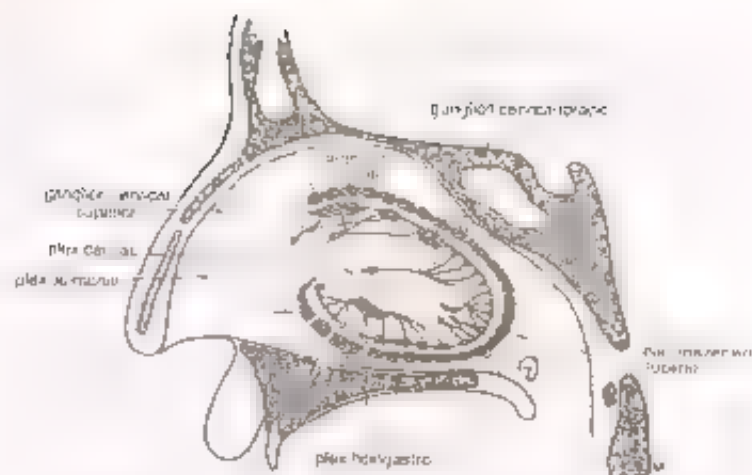


Fig. 27 Reprezentarea (nervilor) somatice și viscerale pe mîncușă nazală (după J. Bossy)

Se folosește un benguș de lemn sau un șileț metalic și bine înfășurat în vată, apoi murat într-o soluție de vară (1 kg vară și 1 litru apă) pe care înconjurăm țigla. După 2-3 zile se mută țigla într-un loc uscat și se mută din nou în apă după 2-3 zile. Se execută 2-3 ședințe pe săptămână, până la obținerea rezultatului dorit.

Manevra este nedureroasă, fiind însoțită, de multe ori, de dureri mici și scurte. Această metoda terapeutică este foarte puțin folosită astăzi.

4te manœuvre réflexogène

-prestunt la rădăcina nasului, cu două degete (contribuie la creșterea atenției și concentrării).

frecarea nasului, cu degetele arătătoare, de jos în sus, apoi a punții lor (bra- și cu a deget a și al cincilea (testiculului gros).

Și nasul este oglinda sănătății omului. Nasul, roșu, violaceu, este un semn că temperatura corpului pe suprafața sa semnalizează boala. Dacă temperatura este înaltă, în nas mare flux mare de sânge. Dacă este scăzută, pe suprafața sa se va reflecta semnificativ sexualitate redusă și veletarism.

Masajul reflexogen pe ureche

O altă zonă reflexogenă, folosită în scopuri terapeutice dar și diagnostice, este pavilionul urechii (fig. 28). Săcărto grafie, completă, aparține medicului francez Paul Nogier, care de la începutul secolului al XX-lea a modernizat ceea ce a pus bazele teoretice și practice ale acestor metode. Nogier a fost cel dintâi care a intuit proiecția, pe fața internă a pavilionului urechii, a unui lăț cu capul în jos (fig. 28). În el sînt reprezentate toate regiunile somatice și viscerale ale corpului (fig. 29). Ulterior, s-a realizat și o reprezentare a inervației somatice și viscerale pe pavilionul urechii (fig. 30).



Fig. 28

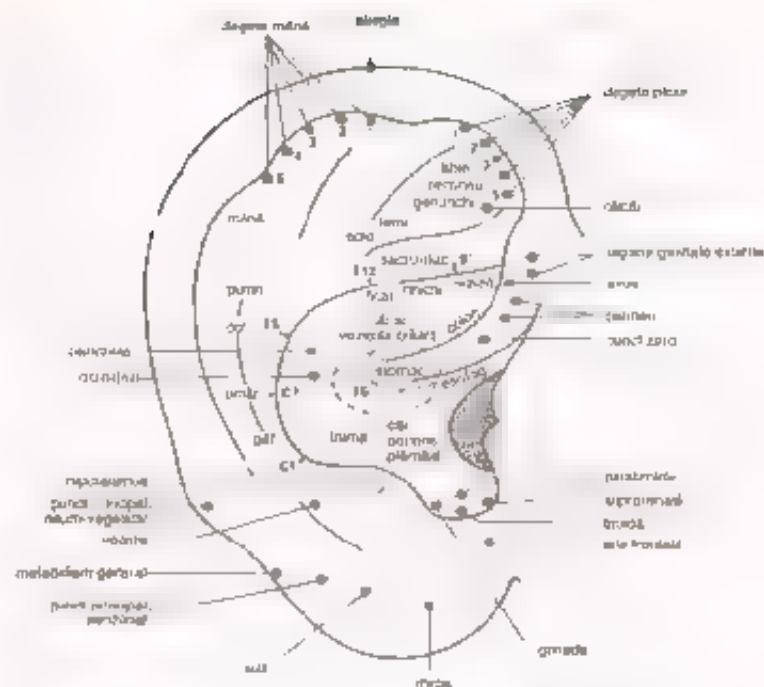


Fig. 24 Protejina organelelor pe ruvinomul acrichilor din P. Nogier

Pe ureche sunt proiectate toate organele corpului. Stimularea urechilor prin masaj este foarte eficientă. Astfel, prin masaj cu un sulc metalic sau din sticlă, subțiri, cu ace sau cu un ac de dințar, se poate trata cu succes o serie de afecțiuni: hipertensiune arterială, migrenă, insomnie, de orice fel, rinită alergică, astm bronșic, răceli, sinusite.

Urechea este și ea oglinda sănătății noastre. Un lob superior bine dezvoltat înseamnă o viață stăle crescută; un lob inferior subțire și brăzdat pe centru înseamnă scăderea vi-
vității și o boală internă. Dacă se simțită o turtă în
circulație periferică, mai ales cea a limitelor, o ureche rotun-

dă și mare este întâlnită la persoane cu acțiune vegetativă intensă

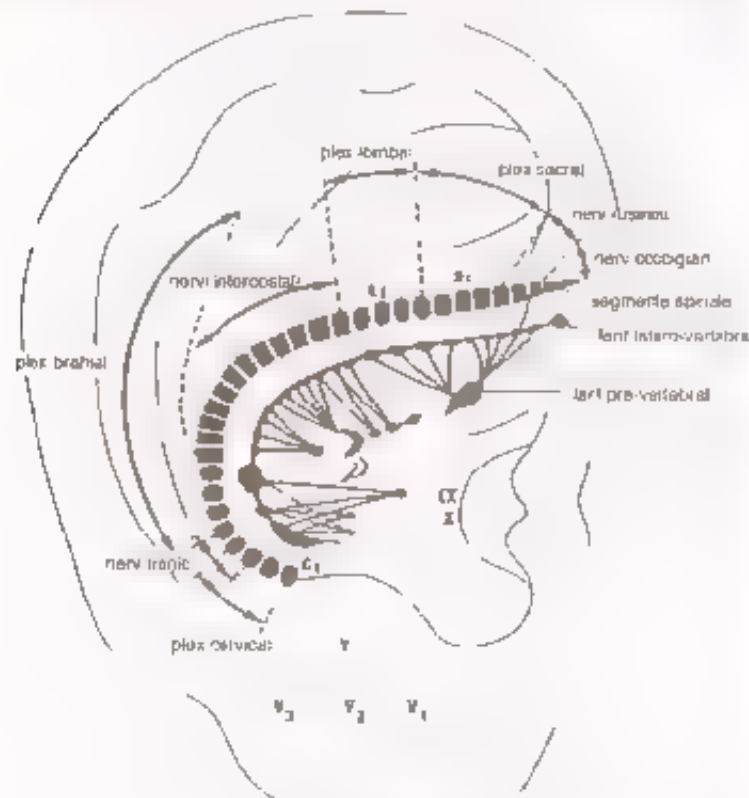


Fig. 30 Reprezentarea nervilor somatici și viscerali pe fața ochiului (după J. Bossy)

Manevre reflexogene la îndemâna oricui: tragerea de la ureche, trageți suprafața inferioară a urechii în sus și în afară, vizuală, tragerea de lobul urechii mărește atenția, manevră folosită la unii școlari; tragerea în sus a pavilionului urechii, de partea sa superioară, crește forța membrului infe-

rior. Tragerea napoi din partea inferioară a urechii, sau oricupirea marginii pavilionului produce revigorarea vegetativă și relaxarea mușchilor pavilionului.

Masajul reflexogen se mai poate practica și pe alte segmente ale corpului: craniu, față, piramida nazală, frunte, spate, dinți etc.

Irisul, partea colorată a ochiului, este folosit, deocamdată, numai în scopuri diagnostice.

pentru etate es e denumita *shen men* - şel a energiei, poate fi mobilizată printr-un masaj profund.

3. Energia Wei apara rezerva dintr-o parte a gres anilor externe. Ea este compusa de sistemul fiziologic si organismul. Poate fi mobilizata cu ajutorul masajului superficial. Mecanismul de aparare este ca sistemul de aparare este energic si de aparare este. O boala de piele sau o energie Wei deficitara care intr-o astfel de boala nu poate fi mobilizata. Pentru etate, in lu-piele bolnavă nu poate fi masata.

Energia din corp scade cu trecerea anilor, atât cantitativ cât și calitativ. Într-o anumită etapă a vieții de vârstă, o persoană poate avea o anumită energie (tracțiune chineză).

1) La 10 ani, energia se concentrează în partea inferioară a corpului, ceea ce explică de ce la copii se poate aplica.

La 20 de ani, varsta de vârstă este maximă, energia este în cea mai bună condiție.

La 30 de ani, varsta crește și a rezistenței corpului se energia circule cu cea mai mare regularitate.

La 40 de ani, energia este mai puternică, dar începe să scadă calitatea.

La 50 de ani, energia scade în mod evident, stomacul și intestinelor se reduc, sângele se îngroașă, forța scade.

La 60 de ani, energiile se scurg anevoios, respirația începe să fie de înaltă vârstă, vasele de sânge se îngroașă, mușchii se subțiază, moralul scade.

La 70 de ani, energiile se scurg mai anevoios, vârstă și moralul scade foarte mult.

La 80 de ani, energia este foarte mică, în vârstă în special în plămâni, iar corpul își pierde suplețea și mobilitatea.

Pentru stabilirea unui diagnostic energetic, medical tradițional și folosește patru metode: *inspeccionarea*

observare, pentru descoperirea unor evenimente modificări fiziologice sau patologice, respirația și adevăratul zgomot (ghorăit, răgăit) etc., *punerea de întrebări* în conversație, în boala și în vârstă, cum se brănește de boală și în suportul și înseamnă de exemplu, pentru subiectul gazdă în lor energetice și fiziologice, pentru în vârstă energetice și fiziologice, cum se brănește de boală (mare experiență).

Un alt principiu al medicinei tradiționale chineze este și acesta: *toate organele corpului sunt proiectate toate organele corpului*. Stimularea lor cu ajutorul terapiei prin punctură și cu instrumente speciale (de masaj) poate ameliora unele suferințe (accidentele, de profundă, ocazional concepute, marea presopunctura în mare e capitolul *Reflexologiei (reflexodiagnostic și reflexoterapie)*.

Pentru evitarea îmbolnavirii și a unor afecțiuni precum a bătrâneții, în vârstă se poate face un masaj energetic gimnastică energetică a energiei și a energiei în vârstă. Aceste terapii energetice sunt în vârstă măsură terapii profilactice.

În *Nei King* sunt descrise nenumărate feluri de masaje, toate acestea către medicul puncturist și de masaj. Moștenirea de vârstă vechi au căutat și în zilele noastre dintre acestea vom aminti pe cele mai folosite.

1) *mpingeri* (Lu) - degetele mare - mare lateral, mare înapoi, sacadat, circular etc.

2) *Grupul cu vibrații* (Na) - cu ajutorul degetelor, cu formarea de phuri, cu apucarea mușchilor etc.:

presupun simple (An) cu varful degetelor moderate sau energice (folosite la cap, gât, spate, membre inferioare),

- presurări cu mușcări de du-te vino (*Chin fa*),

- fricțiuni (*Mo fa*),

etc. și cu formarea de phuri, etc. și de phuri (*Chin si ma*).

de înșurătă a îndemănărilor care este CUNU (fig. 31) folosit în acupunctură

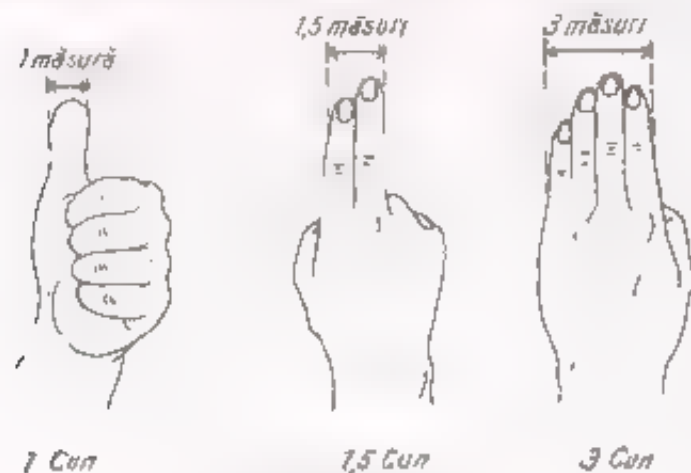


Fig. 31. L mișcă de măsură. Cău (după autori chinezi).

un CUN - gros care degetele sunt de la mână bolnavului
doi CUNI - gros și degetele sunt de la mână bolnavului
trei CUNI - grosimea degetelor arată că bolnavul nu are
simptome de la mână bolnavului. Pentru că sunt degetele
grosime degetelor sunt de la mână bolnavului. Pentru că
Pentru că sunt degetele sunt de la mână bolnavului. Pentru că
un degetele sunt de la mână bolnavului. Pentru că sunt degetele

Cele două luni timp în care s-a pus la cale marea punctură. Mai apoi, pe 15 aprilie, s-a deschis la Iași, în sala de teatru din Căminul studențesc, o expoziție de 100 de tablouri, în care s-a prezentat în mod succint și cuprinzător, în 100 de tablouri, întreaga istorie a țării noastre, de la începuturile ei până la prezent. Într-o sală de teatru, în care s-au adunat, în fiecare seară, sute de studenți, s-a prezentat, în mod succint și cuprinzător, întreaga istorie a țării noastre, de la începuturile ei până la prezent.

Dispersed in the ...

partinilor în sectorul polimerizării. Cu varful degetului
din puzul publică fig. 32 se masează sau se pasează prin mase
bare în sens opus masei care trebuie de ceară, blana, sau
suprafața ficatului, masei în vârf degetului, până la creșterea
masei. O dispunere corectă a execuției va fi arată de masea
pe care se adăuga seps bulă și se constată masea de



Fig. 32 Manevra de dispersie executată cu vârful degetului

Tonifierea se face, pentru sula, în epruvetă de sticlă, care s-a încălzit la temperatura de cură, mediu în care căușul este în poziția brațelor, brațele pot fi obligate să se tonifice. Tonifierea se execută cu vârful degetului (fig. 33a) sau cu unghia (fig. 33b) ambele în poziție verticală. Se masează



Fig. 13a Manevra de ton forte executată cu virfal de două



Fig. 33b Manevra de tonifiere
exercițiu cu amelia

sau se apasă prin înşurubare, în sensul învârtirii acelor de
clasă a manevrelor energetice prin deşurubarea altor
scări. În fiecare secvenţă de lucru la care vine rândul
de creşterea sensibilităţii şi a tonusului muscular.

Mulți practicieni acordă importanță numai forței cu care se mișcă și pun în raportul său și generația și puternicia pentru tonifiere) și nu sensului mișcărilor de întindere și relaxare care au bune rezultate se obțin cu vântul degetului.

[illegible]

- pentru reușita tratamentului cooperarea cu bolnavul are o mare importanță.

încăperea respectivă trebuie să fie spațioasă, luminoasă, suficient de încălzită, înaltă

poziția bolnavului în timpul tratamentului trebuie să

ce care este o prescripție medicală, întrucât
nu este o prescripție medicală, ci este o prescripție

- pielea bolnavului, pe care se află punctele de presiune ale tehnicii de tratament, fiind un mijloc de diagnostic al bolii, fiind căsătorit cu pielea sau chiar autogrefoane

pele respiciv. reținute sã se na-ã cãrãia pe drã
ca tale,

- pe punctele de presopunctură pot fi aplicate esențe de plante pentru îmbunătățirea circulației sângelui și a tonusului vascular (atacuare)

- durata unei sesiuni trebuie să fie de 8-10 minute sau chiar mai mult în funcție de numărul persoanelor vizitate (dacă în arestare se află o cameră, se poate să se închidă panoulul poate fi închis).

Unul pri-pri pres-pacurii se dăne dă-ni
spre sfârșitul după-amiezi:

- presopunctura nu se practică după luarea mesei,
pentru suferințe cronice se recomandă un total de 10-15 sesiuni de presopunctură pe săptămână, durata unui astfel de tratament va fi în funcție de rezultatele obținute, tratamentul putând fi reevaluat mai târziu;

3) $\alpha = 1$ (adâncime variabilă) și $\beta = 0,5$ (adâncime medie) (dacă manevrele sunt bine executate),

...cu punctele punctelor... punctele punctelor...
 cercle de acupunctură sau, în situații speciale, pentru
 substituția acupuncturii?

...trăiesc în condiții deosebit de grele în sferă biologică, psihică și socială și pot deveni victime ale proceselor de schimbare în societate. Această situație este în mod deosebit de gravă în cazul femeilor și al copiilor (în special al copiilor din capitala *Betha*, cât și al gravidelor).

- presupunerea este $m \in \mathbb{N}$ și h este o funcție de evaluare a
dației care este \mathbb{R}^n în \mathbb{R} și produce o rază λ

dacă presopunctura nu este suportată de bolnav, ea va fi întreruptă și reluată la o dată ulterioară;

- dacă în timpul tratamentului, boiașului i se face rău, este necesar să se oprească imediat și să se pună pe de urgență (vezi *Lipofilia*).

Ghid de presopunctură

De la început trebuie spus, cu riscul de a ne repeta, că presepunctul nu este deosebit de complicat, dar este necesar să fie înțeles corect, pentru a nu fi folosit greșit. Până în prezent, s-a făcut foarte puțină cercetare științifică în acest domeniu, dar este nevoie ca poate să fie folosită cu succes chiar în unele urgențe, ca de exemplu: hipotimie, crize de astm bronșic, convulsii, dureri etc.

Poți voga în timp ce te lăși poartat de curentul mării, mai ales în pauzele, mai mici sau mai mari, create cu sau fără voia specialistului acupunctur.

În acest ghid de presopunctură sunt prezentate atât stările fiziologice și beneficiile de keesă ca și tehnica aplicării punctelor pe corpul pacientului și modalitatea de repetare a tratamentelor. Ele sunt notate cu miza la meridienului și corespondența punctelor respectivelor rețele în mușchii corpului.

Presopunctura este un fel de acupunctură care se bazează pe stimularea fizică a punctelor de reflexologie. Tehnica este foarte simplă și poate fi învățată rapid de orice medic sau medicină. Sunt prezentați și S. J. de Morant, care a fost primul care a introdus în țara noastră și-a însuși tehnicile acupuncturii, pe care avea să o practice apoi revizuită și adaptată. Pentru neînțelegeri deosebite. Sursa de Morant a apărut în anul 1908. A fost cel dintâi occidental care a scris despre

Densurile la panțelilor de acupunctură în mare parte sunt meta-rece, aspirate de acupuncturist sau de pacient. Astfel panțelile la primul diagnostic nu au grosime și în apropierea nasului, este densimă *Urtica dioica*, meta-rece sau punctural al acupuncturistului și stomac + este densimă, cum nu se poate la sugar și *Prunella* etc.

Recepută la imp. de către Direcția de Cercetare și Dezvoltare
alte indicații ale punctului respectiv

AFROFAGIA

Boala este un lucru serios, deoarece uneori poate cauza răni
destinată mase balonari pe puștii de la munte, palpitatio-
nari în nod, tîgîat care dispate nămă rod. Aceste simptome se
tădăresc cu un uchi tînet cîntăd, măt de aer la baza
eschizului, care cupă un timp găsire în fructinai n
u ar. Acolo se poate fi un simptom de vătărală aeru n
găsim sau litazei biliare.

Punctul VC₃₄ *Maree bătăie* – s. 101 d. 2 (1981) –
vântul osului storo (fig. 34) – ionfiere.

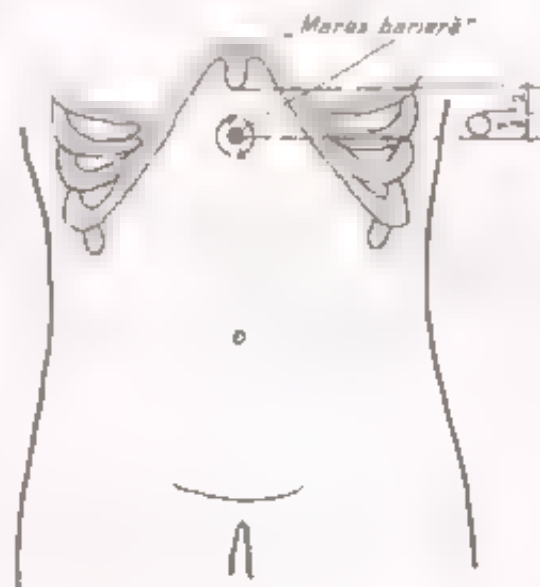


Fig. 34

Alte indicații ale punctului vărsături: *disperste*

Alte remedii: mesteceai cât mai mult și mai des, în orice oră a zilei, conversă cu un prieten în fiecare săptămână, consilierea lui, leolău pentru a-l suprima bătaie și alcoolice și gaze.

să a amelioreze starea de rău a pacientului după luarea mesei. Repaus la pat cu fața în jos timp de 30 de minute, exerciții de respirație adâncă.

ALERGIA

Este o afecțiune foarte frecventă în zilele noastre, ea fiind reacția unor organisme la contactul repetat cu anumite substanțe numite alergene care se găsesc în unele alimente (ouă, căpșuni, ciocolată etc.), medicamente (aspirină, penicilină, penicilină etc.) aer praf deasă sau mustră, pollen, păr etc. Reacția organismului la alergene este apariția unor boli ca astm, bronșită, rinită alergică, eczemă etc.

Medicina tradițională chineză consideră această suferință ca fiind consecința unui deficit energetic în rinichi și ficatului.

Punctul F₁ - Acuțuș suprem - situat pe fața dorsală a labei pr. orului în aghiul format de cele două oase din prelungirea degetelor I și II (fig. 35 - tonifiere).

Punctul F₂ - Izvorul de la cotitură - situat deasupra extremității inferioare a plămânului de flexie la genunchi (fig. 36) - tonifiere.



Fig. 35



Fig. 36

Punctul V₁ - Punctu plămânului - situat pe orizontală ce trece printr-o vertebrae D3 și D4 la 1,5 măsuri de o parte și de alta a liniei mediane posterioare

(fig. 37) - tonifiere. Acest punct este special pentru astm și bronșic.

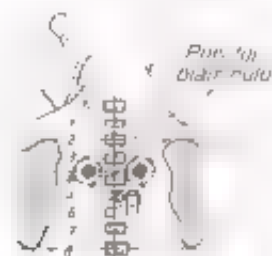


Fig. 37

AMEȚEALA

Poate fi trecătoare (în ascensor, când privim de la înălțime) sau aproape permanentă (apertensiune sau hipotensiune arterială, flatulență, migrenă cerebrală, atroză cerebelară, intoxicații medicamentale etc.). În unele cazuri ametele sunt însoțite de grețuri, vărsături sau de rău. Pentru ametele care persistă trebuie consultat medicul.

Medicina tradițională chineză consideră amețelile ca fiind produse de un flux de energie în exces în canalele biliare, recomandând stimularea unor puncte situate pe ei.

Punctul VB₁ - Aghiul de la ureche - situat pe ambele aghiuri la o distanță de inserarea urechii (fig. 38) - dispersie.

Alte indicații: dureri de dinți - dispersie.

Punctul VB₂₀ - Mășina acurată - situat pe orizontală ce trece pe sub oțel de acurată și se încheie de sus protuberanța occipitală (fig. 38) - dispersie. Punct special pentru amețeli survenite după un traumatism cranian.



Fig. 38

Punctul extrameridian - situat între sprâncene (fig. 38) - *dispersie*.

De reținut: când ameteala sare în brusc și e însoțită de durere mare de cap, boala va fi pusă imediat în repaus complet, apoi consultat de urgență de către medic.

ANGINA PECTORALĂ

Se manifestă printr-o foarte mare durere în piept (în regiunea inimii și a sternului) descrisă de bolnav ca o gheață sau o presare înăuntrul cu adăugarea durerii în față o durată scurtă de 3-5 minute. Astfel de dureri pot apărea la bolnavii cu ateroscleroză, după un efort mai mare, când tensiunea arterială scade brusc, după expunerea la frig etc. Medici cardiologi bine cunoscuți descriu durerea anginoasă ca fiind provocată de un surplus de energie în meridianul *Yang*, care controlează circulația sângelui și automatismul inimii. Masarea câtorva puncte poate reduce acest surplus de energie. Când durerea depășește 15 minute sau nu a trecut la repaus total sau a nitroglicerină trebuie chemat de urgență medicul. Dacă venirea sa poate fi masată următoarele puncte:

Punctul VS₄ - Bariera internă - situat la 2 măsurători deasupra punctului VS₁ (fig. 39) - *dispersie*.



Fig. 39

Punctul VS₄ - Bariera internă - situat pe linia care trece prin punctele VS₁ și VS₂ la 5 măsurători de o parte și de alta a liniei mediane posterioare (fig. 40) - *dispersie*.

Alte indicații: palpitații, astm bronșic, diabet.

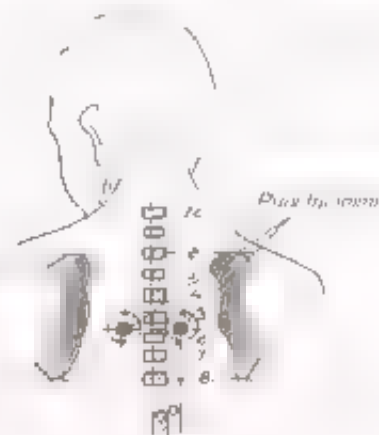


Fig. 40

ASTMUL BRONȘIC

Vechiul chinez cunoștea deasupra bolii sub acțiune re- de „boala gura deschise și a umerilor ridicați”, o descriere succintă a poziției adoptate de bolnav în timpul crizei.

Medicina tradițională chineză spune că astmul bron- sic este de două tipuri: prin exces de energie la nive- lu plămânilor (accese violente de sufocare) și vid de energie la același nivel (pe aces fond pot apărea crizele specifice).

Pentru astmul bronșic prin exces de energie se reco- mandă

Punctul P₄ – *Măstina de aur mare* – situat în pu- cutului, în afaa tendonului trapezului brațului (fig. 41) – *dispersie*.

Alte indicații: tuse, hemoptizie – *dispersie*.

Punctul V₁₈ – *Stâlpul cerului* – situat pe orizontala ce trece prin nasul buzelor la 1/3 măsură de o parte și de a- linaei mediane posterioare (fig. 42) – *dispersie*.

Atașarea de
un metru



Fig. 41

Fig. 42

Alte indicații: cefalee occipitală și insomnie – *dispersie*.

Pentru astmul bronșic prin vid de energie se reco- mandă

Punctul P₁ – *Atelier central* – situat sub claviculă, la extremitatea externă a spațiului intercostal (fig. 43) – *tonifiere*.

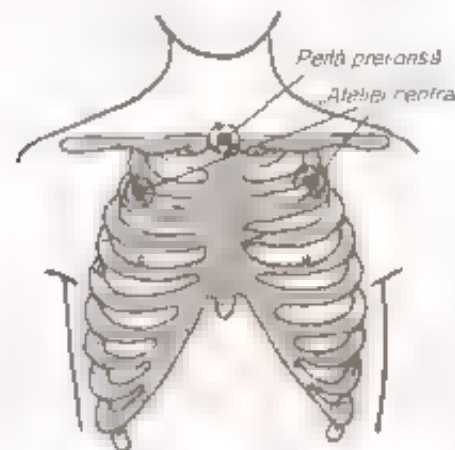


Fig. 43

Punctul VC₁ – *Perlă preîncălzită* – situat în scobitura sternului, pe marginea osului (fig. 43) – *tonifiere*.

Alte indicații: faringite, amigdalite – *tonifiere*.

În timpul crizelor vor fi masate punctele „Perlă preîncălzită” și „Atelier central” – *dispersie*.

BALONĂRILE

Acumularea de gaze în intestine sau balonările survin în mod obișnuit ca urmare a constipației. Pentru eliminarea gazelor, medicina chineză recomandă masajul energic al abdomenului, dar și dispersia, or purtarea formărilor de ameliorarea acestor senzații neplăcute.

Punctul VC₁₀ – Stomac inferior situat la 2 măsuri deasupra ombilicului baricului (fig. 44) – *dispersie*

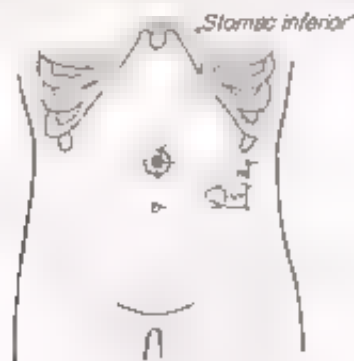


Fig. 44

Alte indicații vărsături – *dispersie*

Alte remedii Invituri ușoare cu vârful degetelor pe osul sacral, în timp ce se pe regiunea unde el se articulează cu vertebra lombară V

BETIA

Pentru caștel de sare pe care Seneca o considera o etă de vîntură se încearcă ot otul de renecă prin te care și presopunctura:

Punctul P₁₀ Colțul peștelui – situat la baza degetului mare al pa mîi (fig. 45) – *tonifiere* Acest punct este stimulat



Fig. 45

în Extremul Orient la delincvenți i betivi. În timp ce ei sînt conduși spre local de "areziere" sînt ținuti strîns de mînă apăsîndu-se foarte puternic la bază degetului mare în palmă cu unul din degete, în special cu unghia.

Alte indicații indigestie – *tonifiere*

Punctul VB₁ Valul adînc al urechii situat la o măsură deasupra urechii (fig. 46) – *tonifiere*

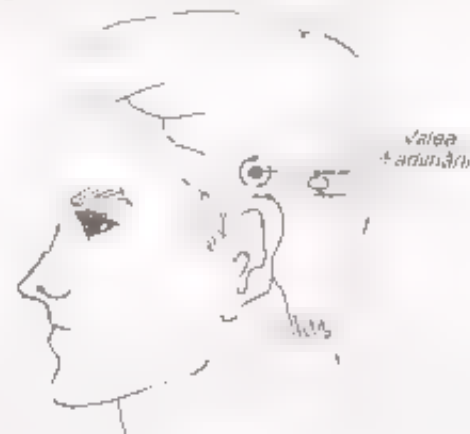


Fig. 46

Alte manevre, sîrîngea cu vitea de a vîntură în sus sau apăsarea puternică cu arghia în santul de pe var al sau masaj energetic în jurul ombilicului (buniciu)

CELULITA

Este o formă specială de obezitate înălțată a 90% din te fe pei sînt foarte puini la bărbați. Cursă de depuneri exagerate de grăsimi la nivel al bazinului coapselor genelor și gîznelor. Ea pare în unele simptome deosebite a pipă sau cancerosa și dură, pietrificînd zona respectivă. Tratamentele este anevoie, printre metode cîrescove aflîndu-se acupunctura și presopunctura.

Pentru celulita feselor se masează energic cele trei puncte situate de o parte și alta a osului sacrum (fig. 47).

Pentru celulita soldurilor se masează energic punctele situate pe fața externă a soldurilor, puțin deasupra celor două proeminențe (fig. 47).

Pentru celulita cnapșelor se masează energic punctele situate în centrul cnelor și pentru rețineri și proeminențe ale cnapșelor (fig. 47).



Fig. 47

Pentru celulita genunchilor se masează energic punctele cunoscute sub numele de *traiul din podișul extern* situate în schimbările de sub genunchi, pe fețele externe ale gambelor în locul de întâlnire al celor două capse abia și apoi pe ea (fig. 48).



Fig. 48

Alte remedii: comprese locale foarte calde (1 apă simplă și 1 decolit de teacă de țânză de via de Vie), compresie caldă cu ulei de busuioc de țânză de via de Vie sau cu apă simplă cu ulei de țânză de via de Vie sau de pînă, local energic până la învinerea pieții.

COLICA RENALĂ

Se manifestă prin dureri violente, bruste, în regiunea rinichilor (sau) în trunchiul inferior și în organele genitale externe. Uneori durerea poate fi însoțită de urinare, ecverde, vărsături, balonări și chiar stare de șoc.

Punctul S_{30} – *Al treilea interval* – situat la 3 măsuri sub vârful toracei, între cele două capse ale gambelor abia și peronei, pentru localizare în os (fig. 49) de la apăsarea *Oth vector*.

CONSTIPAȚIA

Vorbim de constipație când o persoană are un scaun la câteva zile sau chiar zile în care este în cantitate redusă. Nu sunt suficient de complicate aceste persoane care, în mod obișnuit, au un scaun la două zile de aspect normal și nefinșopie de alte fenomene.

Pentru medicul tractiv, constipația se poate manifesta și da orestie fie unui exces de energie IANG, fie unui exces de energie INN.

Constipația de tip IANG este însoțită de un abdomen balonat și zgomete caracteristice.

Punctul S_2 – *Marele fenomen* – situat pe abdomen, sub ombilic, la 2 măsuri, de o parte și alta a liniei mediane (fig. 49) – *tonifiere*.

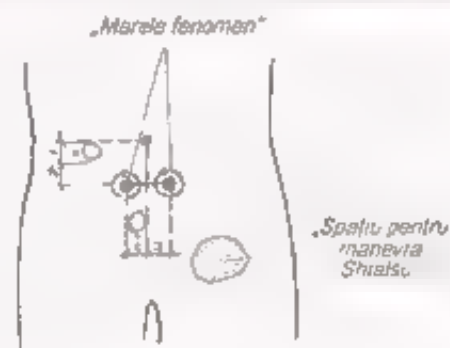


Fig. 49

Constipația de tip INN este însoțită de un abdomen moale

Punctul IG₁ - Fundul vîi - situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător (fig. 50) *tonifiere*



Fig. 50

Pentru orice tip de constipație se pot folosi următoarele manevre:

presiuni Shiatsu (vezi masajul tradițional) - pentru 3 minute - apoi 3 minute pauză - timp în care se va bea un pahar cu apă sărată, după care se merge la toaletă. Manevra se execută în fiecare dimineață, mai multe zile la rând.

Exercițiul moale - vârful degetelor și regiunea sacrală deasupra anusului;

acupunctura - bilateral cu palma sau cu vârful degetelor începând de jos, cu un pahar drept în apropiere și până la nivelul cuspidei, până ce este simțită o senzație de arde și se coboară în apropierea bălănelor membrului inferior stîng. Manevra se execută din poziția culcat la orizontală cu fața în sus.

De reținut - Pentru o constipație severă însoțită de dureri abdominale, vărsături și stare generală rea, auresă, va fi cedat medicului - intracert este vorba de o stare urgență medico-chirurgicală: *abdomen acut*.

CONVULSIILE

Sunt contracții involuntare și prelungite ale unui grup de mușchi sau ale musculaturii întregului corp, ceea ce impresionează aspectul bolnavului. Ele pot fi fatale în următoarele boli: epilepsie, isterie, eclampsie, ceea ce este foarte grav întrucât unele grave - care nu sunt tratate de medic, pentru a nu fi suferință descoperită în timpul examenului general - în cazul copiilor: febrile meningocociale, gripă, amigdalită, intoxicații acute etc.).

Astfel de urgențe pot fi evitate numai cu ajutorul beneficiilor de presopunctură.

Punctul P - *Mica negustor* - situat în apropierea rădăcinii degetului mare de la mână (fig. 51) - *tonifiere* sau strângerea sa puternică. Manevra poate fi totuși și în hemoragia nazală.



Fig. 51



Fig. 52

O altă manevra - *strângerea lobului urechii* - marea este în convulsile copiilor (fig. 52).

CRAMPFLE (cârcii)

Sunt contracții violente, foarte dureroase, ale unor fibre musculare, întâlnite în diverse ocazii, dar mai ales la sportivi

ne antrenat sau în efort fizic suficient (a se vedea și pianist, dactilograf, dansator etc. (crampe profesionale).

Presopunctură pentru crampele membrului superior

Punctul VS₄ – Poarta vâlcetei – situat la 5 măsururi deasupra mijlocului pliului pumnului (fig. 53) – *dispersie*.

Punctul P₂ – *Măștița de un mîrșu* – situat în locul pliului cotului în zona tendonului mușchilor biceps (fig. 53) – *dispersie*.

Presopunctură pentru crampele membrului inferior

Punctul V₂₇ – *Cărața mîrșilor* – situat la mijlocul feței posterioare a gămbei (fig. 54) – *dispersie*.

Alte indicații: hemorizi, fisuri anale – *tonifiere*



Pentru prevenirea crampei și oboselii membrelor inferioare:

Punctul VB₁₅ – *Răsucea lui Vîlcetei* – cunoscut și sub numele de *Punctul vîlcetei* – pentru că este foarte mult folosit de muncitori asigurați cu un cal sau alina muncii feței externe a gămbei între vară și marea exterioară și în timpul gătirii (fig. 54) – *tonifiere*.

Alte indicații: sportiv și artiști – *tonifiere*.

Alte remedii: fricționare locală cu gheață sau aplicarea unui obiect metalic sau piatră rece.

Pentru prevenirea crampei inferioare – în caz de durere în gât și exercitarea unor mișcări bruste de flexie și extensie a gâtului, spre gât, de la gâtul de la gât și apoi mișcarea ușoară a tendonului. A se evita întinderea și cu o piatră de de marea anterioară. După dispariția crampei se fac băi calde la picioare.

CRIZA HEMOROIDALĂ

Dureri în regiunea anală, survenite în inflamația venei, care se caracterizează prin durere, mobilitate în gât și în pa. Remedii recomandate de medicament anal și înțepare.

masaj anar, începând din scobitura anterioară a tălpii, apoi pe marginea sa internă de sub gât și până la scobitura (fig. 55). mișcarea se execută de trei ori pe fiecare parte a unei ședințe fiind de trei minute.



Fig. 55

- Accesile nervoase, spume maronii, rătăcirile energice și
realizările spirituale, de care se așteaptă să se gândească, în caz de
inflamație stăionează în venele hemoroidale

DIARRHEA

este vital e iese din termostatul spania. Pentru a-l lasa punctul care trebuie masat:



144

Alte indicații: grețuri, balonări – *tonifiere*

Pentru durerile abdominale acute se recomandă examen medical de urgență.

Una din marile beneficiare ale acupuncturii și presopuncturii (numite și terapii de liberă acces) sunt reumatismele. Bine executate, aceste manevre cresc cantitatea de endorfină și serotonină, substanțe fabricate în creier care, printre altele, au și proprietăți analgetice. Acest fenomen a fost demonstrat de oameni de știință.

Durerile de cauză externă sunt întotdeauna acute, ele beneficiind de un masaj superficial, în timp ce durerile interne au un caracter cronic și beneficiază de un masaj profund. Din punct de vedere energetic, durerile sunt de două feluri: INN și IANG.

Durerea de tip INN are următoare caracteristici: este ușoară, suportabilă, aproape permanentă, se poate agrava la răcoare, se agravează la frig și se ameliorează la căldură, mișcare și presiune locală. Astfel, dureri se ameliorează prin *manevre de tonifiere*.

Durerea de tip IANG se manifestă sub formă de nepădurire și un curent electric, având întotdeauna un caracter acut. Este întreruptă prin mișcare, se agravează la mișcare, presiune caldă sau rece se ameliorează la frig. Se ameliorează prin *manevre de dispersie*.

În China, durerile sunt tratate recent cu acupunctură și masaj. Manevrelor respective fiind învățate încă din copilărie.

DUREREA ANALĂ

Se întâlnește în fisurarea și crăpă un roșeață, mâștile de pieler, de sânge în cantități mari, a spus la suprafața scaunului, cauzează ocaziile, viermi intestinali, precum și al. Nevită hemoroidică etc.

Punctul VG₁ - Dependentia prelungită - situat la extremitatea inferioară a sâmburului, în fosele sub coccis (fig. 57).

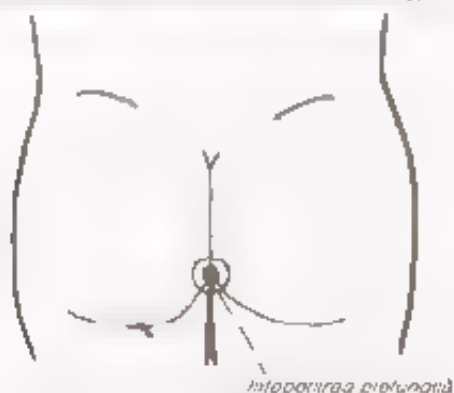


Fig. 57

Alte indicații: dureri de coccis, hemoroizi - *dispersie*, impotență sexuală - *tonifiere*

DUREREA DE CAP (cefalee)

Această suferință este urmată de numeroase boli: artroză cervicală, hipertensiune arterială, intoxicații, anemii, unioni cerebrale, meningo-encefalită, erizipel, mialgie etc. Pe lângă tratamentul necușor, pres. punctelor poate ameliora și această suferință.

Punctul IG₄ - Fundul vârului - situat la unirea celor două oase din pronaș, în fosa intermetacarpiană a mâinii (fig. 58).

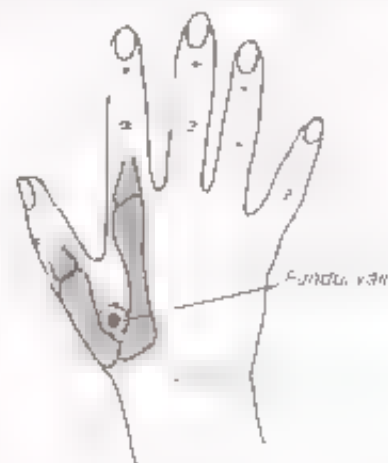


Fig. 58

Punctul V₃ - Colina sprâncenelor - situat pe verticala ce trece prin extremitatea inferioară a sprâncenelor la ocazia de unire cu pielea păroasă a capului (fig. 59).

Alte indicații: senzații de înălțare ale picioarelor, migrenă, insomnie (anosmie) - *tonifiere*

Punctul VG₂₀ - Palatul înțeleptului - situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la unirea sa cu pielea păroasă a capului (fig. 59).

Alte indicații: insomnie - *dispersie*, trac, oboseală - *tonifiere*

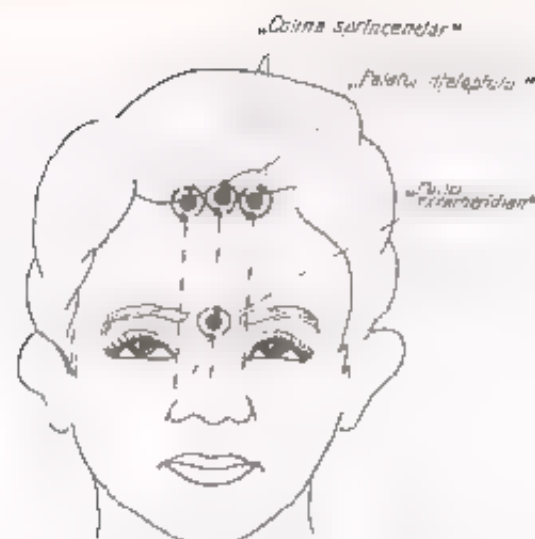


Fig. 59

Punct extrameridian - la între sprâncene (fig. 59)



Fig. 60

DI REREA DE CEAFA

Cauze: turtă disimulată, cervică, alterarea vertebrelor cervicale, spondilia osteopunctică, spondilită, ampie, vertebri sau a vertebrelor cervicale.

Punctul IS₁₆ - *Fereastra urechii* - situat pe linia care trece prin unghiul axilar al intercostalului se cu musculul sternocleidomastoidian - musculul traversează în diagonală la lăţimea a 2-3 cm (fig. 60). Presopunctură se masează blând ceafa.

Alte indicaţii: spondilită, cervică, turtă disimulată, dispersie.

DI REREA DE COT

Cauze: epicondilită (înalmă la jucători de tenis), procese infectioase, tumori locale etc.

Punctul VS₃ - *Iazul de la cotură* - situat pe plul cotului, pe marginea internă a tendonului musculului biceps (fig. 61). În timpul presopuncturii bolnavul va executa mişcări în axu longitudinal al braţului, după



Fig. 61

încetarea durenlor se vor efectua exerciții de răsucire a
cheii în broasca uși sau în lacăt.

Alte indicații: dureri de antebrăț, tremurături de mâini
dispersie.

DUREREA DE DINȚI

Cauza principală a durenlor de dinți este caria și
cariesele sale putruș pe dinți. Despre cauze
medicină tradițională chineză spune că ea este consecința
dezechilibrului energetic în meridianele stomacului și
intestinelor gros, durerile constituind una din facori
favorizante.

Punctul S_2 *Maxilar* situat la unghia maxilarului
inferior sub linia ce reprezintă baza or (fig. 62)

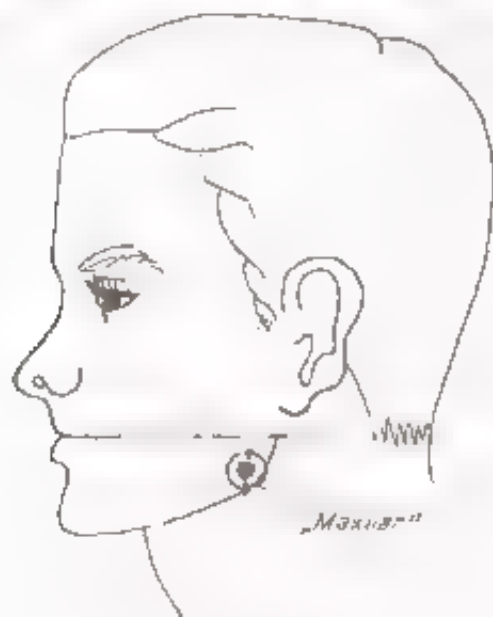


Fig. 62

Alte indicații: trismus, nevralgie de trigemen *dispersie*
Punctul IG_4 *Furcă de măt* situat între degetele
în primul metacarpian degetelor mare și arătătoare a mâinii (fig. 63).

Alte indicații: constipație, *dispersie*.



Fig. 63



Fig. 64

DUREREA DE GENUNCHI

Se întâlnește în reumatism, artroză, umări, necroză
locală etc.

Punctul S_{16} *Nas de vită* situat în scizura dintre
tendonul rotulian (fig. 64).

Alte indicații: dureri în apă rece, *dispersie*.

DUREREA DE MÂINI

Cauze: traumatisme, artroză, poliartrită reumatoidă etc.

Punctul TE_4 *Înșeuș* situat de jos, în
scobitură din apropierea articulațiilor intercarpiene (fig. 65)

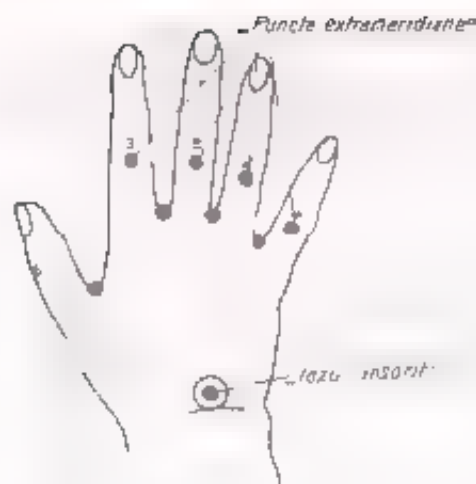


Fig. 65

DUREREA DE DEGETE

Punctele extrameridiane sîntuate pe latura dorsala a degetelor, in apropierea articulatiilor metacarpo-falangiene (fig. 65).

Punctele situate la unirea degetelor incepînd cu degetul mare si aratator (fig. 65).

Pentru masarea acestor puncte, mana va fi asezata pe masa, cu palma in jos si degetele departate.

DURERILE MUSCULARE

Servim mai ales dupa practicarea unui sport (febra musculara).

Punctul VB₄₀ - *Pointe du pied externe* situat in scobitura de la genunchi pe partea externa a gambei, in mediata apropiere a osului de malarie al vasului fibular si peroneu (fig. 66).

Alte indicatii: boala de vase sechele dupa poliomielita la membrele inferioare - tonifiere.

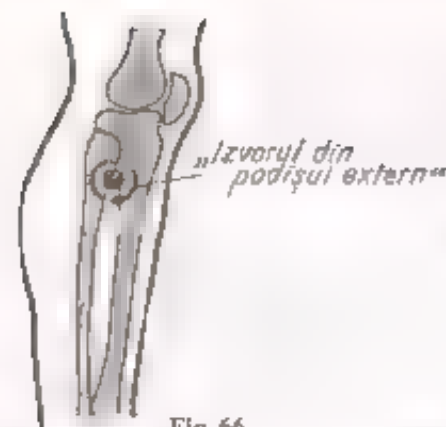


Fig. 66

DUREREA DE OCHI

Cauzele sunt numeroase: tulburari de vedere, traumatisme oculare, corp strain in ochi, infectii, tumori, glaucom etc.

Punctul V - *Lumina ochilor* situat in apropierea unghiului intern al ochiului (fig. 67).



Fig. 67

Alte indicații: sinuzită – *dispergie*

Punctul V_2 – *Bombus*, *grâmbur* – situat la extremitatea internă a sprâncenei (fig. 67)

Alte indicații: sportiv și artiști – pentru creșterea rezistenței vizuale – *tonifiere*

DUREREA DE PICIOR (de labă)

Se întâlnește în picior plat, picior strâmb, artroză, poliartrită, gută, traumatisme etc

Punctul VB_{42} – *A cincea înălțime cu pământul* – situat în spațiul dintre cele două case cu o prelungire degetelor IV și V (fig. 68)



Fig. 68

DUREREA DE SÂN

Pentru orice durere de sân, o femeie trebuie examinată de medic, întrucât această parte a corpului este cea mai sensibilă la cancer. Ce trebuie să facă o femeie pentru depistarea cât mai precoce a cancerului de sân? Să-și examineze sânii în fiecare zi și să măsoare, de două ori pe săptămână, mărimea lor. Dacă există o creștere a mărимii, este posibil să apară o tumoare. Trebuie să se prezinte de îndată la medic dacă se observă o schimbare în aspectul pielii sau al formei, sau dacă există o durere în timpul alăptării.

sânului, încrețirea sau înroșirea pielii, umflarea sânelor, devierea mamelonului, noduli dureroși sau nedureroși (nodulii canceroși pot evolua multă vreme fără durere).

Cancerul de sân depistat cât mai precoce și corect tratat este vindecabil în proporție de 90%. Pentru o astfel de durere se poate folosi presopunctura.

Punctul VB_{31} – *Aproape de deget* – situat pe mijlocul sâmbului, pe o linie care unește vârful degetelor IV și V (fig. 69)



Fig. 69

DUREREA DE ȘOLD

Cauze: boli reumatice, traumatisme, cancer local

Punctul VB_{23}

Lăcaș în borbă – situat pe fața externă a șoldului deasupra ridicăturii de la acest nivel (fig. 70)

Alte indicații: înțepenirea șoldurilor, sportivi (pentru tonifierea mușchilor șoldului)

Punctul VB_{21} – *Săritor în cerc* – situat sub VB_{23} , pe vârful proeminenței (fig. 70)

Alte indicații: dureri în membrul inferior

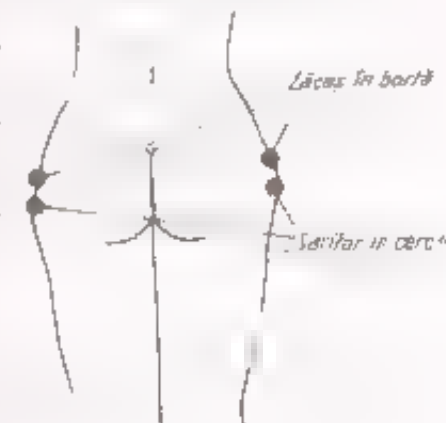


Fig. 70

DURERILE DE SPATE

Sunt cauzate de: uzura coloanei vertebrale, tuberculoză vertebrală, cancer vertebral, spondilită, spondilită et. Durerile din zona sub-omoplat pot apărea și în ulcer duodenal, la 3-4 ore după masă)

Punctul V6₄ (Timpul de 4 M) - situat la vertebra VII dorsală care se află deasupra orizontale ce trece prin unghiul inferior al omoplaților (fig. 71)

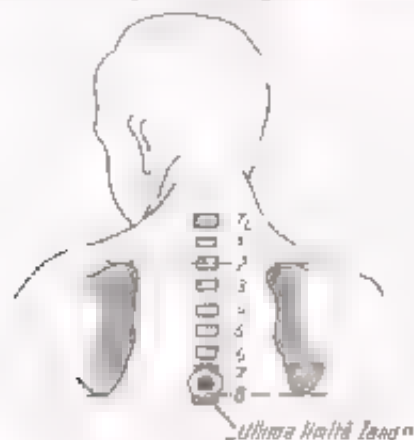


Fig. 71

Alte indicații: migrația ochilor spre exterior, tuse

Altă manevră: micromasa laterală cu polul degetului mare de o parte și alți 4 apăsând zona spinosă. Bolnavul va sta culcat cu fața în jos. Manevra se execută de mai multe ori, intensitatea masajului fiind crescută progresiv

DUREREA DE UMĂR

Se întâlnește în suferințele mușchilor și tendoanelor de la acest nivel, în boli reumatice, în traumatisme etc.

Punctul TF₁₅ - Strălucirea cerului - situat la jumătatea distanței dintre gât și umeri pe marginea superioară a mușchilor trapez (fig. 72)

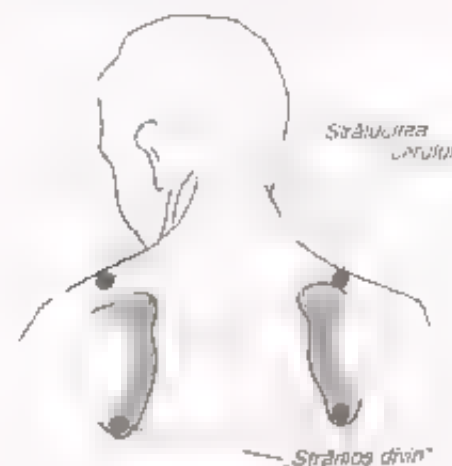


Fig. 72

Alte indicații: sportivii care folosesc aparate mecabrele și pentru relaxare musculară se recomandă disperse, iar pentru stimulare tonifiere torcicolis.

Punctul IS₁ - Strămoș dinu - situat pe osul omoplat (fig. 72). Se masajează punctul de partea bolnavă.

Alte indicații: amorteală în membrele superioare - disperse

Alte manevre: masa al punctului H₇ (pentru durerea de dinți fig. 63) - disperse

EDEMELE (umflături)

Se caracterizează prin creșterea ordinului țesutului periferic al nivelului pielii, ca urmare a unor perturbări în circulația sângelui microcirculator. Apar în procese inflamatorii, în bolile de rinichi, de ficat, în traumatisme locale, în carențe proteino-vitaminice masive (edemele foamei)

Medicina tradițională chineză spune că edemele sunt consecința excesului de energie din meridianul rinichiului.

Punctul R₁ – Tâșnește din nou – situat la 3 măsuri deasupra maleolei interne (fig. 73) – *dispersie*.



Fig. 73

Alte indicații: transpirații calde și abundente, tonifiere.

Pentru edemele gambelor și labelor picioarelor, care survin după stat mult timp în picioare în poziție fixă sau după mers îndelungat pe jos, la o mână ne caldă.



Fig. 74

se realizează în micromasaj linear pe fața dorsală a labelor începând de la degetul II și degetul V până deasupra gheții, armat de presiuni cu vârful degetului III și V, de partea laterală a tendonului lui Ahile (fig. 74). Micromasajul va dura 3-5 minute prin care înseamnă că am înțeles. Se recomandă 3 ședințe pe zi.

ENUREZISUL

Este o afecțiune copilărie, apare de obicei după vârsta de 4 ani, ulterior și până la osculă sub acțiunea enurezis. Apare de obicei până la vârsta de 12-14 ani.

Pentru medicina tradițională chineză, enurezisul se datoră unei perturbări energetice a meridianului rinichiului și vezicii urinare.

Punctul R₁ – Cea mai importantă vâlcă – situat în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Ahile (fig. 75) – *dispersie*.

Alte indicații: cefalee, febră, transpirație, *dispersie*; febră fără transpirație – *tonifiere*.

Punctul V₆ – Vasul cel larg – situat la vârful maleolei externe (fig. 76) – *dispersie*.



Fig. 75



Fig. 76

Alte indicații: acnee și furunculă (zăpreșne repetate), dureri de cap – *dispersie*.

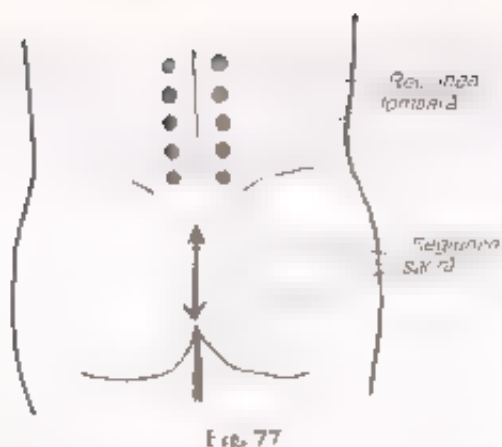


Fig. 77

Manevra Shiatsu (fig. 77).

– pe cele cinci puncte situate de o parte și alta a liniei mediane posterioare, în regiunea ombară,

– pe linia mediană posterioară în regiunea sacrală, presăruș de 5-10 sec. înlocuite cu un masaj marș.

– Măsurarea așezării corpului pe ceață (manevra va fi efectuată la sfârșitul presopuncturii).

FEBRA

Când temperatura corpului crește peste 37°C vorbim de febră. Ea este un mijloc de apărare a organismului, cu care acoperăzăm în mod normal organismelor care sunt invadată. Când temperatura crește din cauza unei infecții bacteriene. Când febra depășește 39°C adică 39°C la copil și 40°C la adult, se numește febră mare. Trăimental mediana a febrei va fi scutit de către medic.

Medicina tradițională pune ca o atenție când energia perversă atacă meridianele intestinelor gros și mic și stomacului.

Presopunctură pentru febra de durată

Punctul IG – Mășina și marea – situat la extremitatea inferioară a palmei (fig. 78) – dispersie.



Fig. 78

Punctul VC₃ – Marea vertebrală – Punctul este situat sub vertebra VI cervicală (cea mai proeminentă vertebrală) (fig. 79) – dispersie. Este un punct folosit de autori moderni.

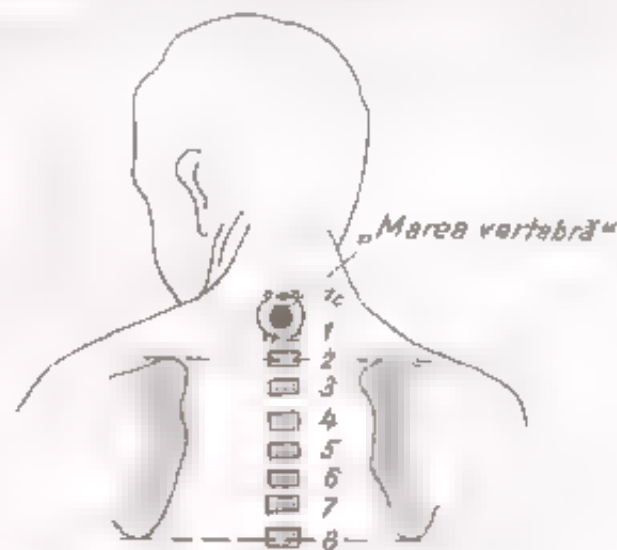


Fig. 79

Alte indicații: tuse dimer cervico-dorsale - *dispersie*.

Meridiana venei chun-tiao - clupirea cu degetul mic pe lăsa aternă a gâtului, sub unghiul mastoatului pe lăbul index, se simte artera carotidă apoi un masaj tăut pe traseul arterei, în jos, spre claviculă.

FRIGIDITATEA

Este suferință a unor femei caracterizată prin lipsa sau scăderea sensibilității atractorilor sexuali, ca având cauze: raporturi sexuale inadecvate, năruetate obositoare, unele boli genitale, teama de sarcină etc.

Pentru medicina tradițională frigiditatea este produsă de un vid energetic în meridianele care deservesc regiunea genitală.

Punctul VC₅ - *Porțile de piatră sau cele în viață* - este situat la 2 măsuri sub ombilic (fig. 80) - *tonifiere*.

Alte indicații: dureri abdominale - *dispersie*.

Punctul R₆ - *Oceanul schpilor* - situat în scobitura de sub maleola internă (fig. 81) - *tonifiere*.



Fig. 80



Fig. 81

Alte indicații: năruetate garetosă, sângerări înaintea menstruației.

Pentru medicina tradițională năruetatea este produsă de un vid energetic sexual în barierea interioară care arept pe cea

exterioră. În antichitate se credea că urechea este un chel și având o mare sensibilitate la strănse legată energetică. În acest scop se folosea priza energetică răzbită se simt urechea strânsă, apoi, câte puțin, potența în mod negativ. Reîntors, se face cu igearea sexuală în mare suferință pe puțol dușmanului se clăde!

GREȚURILE

Sunt senzații dezagreahie care survin în următoarele stadii după năruetate și erasim și oia în spectrul obezității constipații erome, la unele gravidel, în timpul călătorilor cu avionul, cu mașina etc.

Medicina tradițională ne învață că ele sunt produse de un exces energetic în meridianul *Trei focare*.

Punctul R₇ - *Porțile din aur* - situat marje de âră lăsa și stem și prădă în âră pe marginea cartăgăului ce unește coastele VI și VII (fig. 82) - *dispersie*.

Alte indicații: irapetență - *tonifiere* - senzații de rădă în gât - *dispersie*.

Punctul VS₄ - *Barierea internă* - situat la 2 măsuri deasupra în loc la plămâni punctului (fig. 83) - *tonifiere*.



Fig. 82

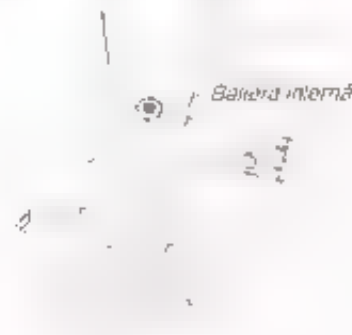


Fig. 83

GRIPA

Este o boală infecțioasă cu mare răspândire, provocată de energii perverse, fiind înțeleasă și în ultimă analiză, ca o boală. Medicina tradițională spune că microbasul poate mobiliza energia de apărare a organismului împotriva acestor factori. Ceea ce trebuie este:

Punctul IG₁ – *Furta* – este situat la un răcelor de nas, din pricina înghețului degetelor mare și arătător de la mână (fig. 58) – *tonifiere*. Se masează sau persoana se sanatoase în timpul epidemiilor, în scop profilactic.

GLUTIRAIUL

Este produs de același energie perversă ca și gripa, atacă căile respiratorii și este sub protecția aceluși meridian cardiac, pe de altă parte, în mână, meridianul este puțin protejat.

La nivel al căilor se produce un exces de energie JIN în special la nivelul nasului și a gâtului și alchilor, care se inflamează. Presupunem că din jeuză spre (p)ă energi JANG circulează, ceea ce JIN. În felul acesta boala se poate:

Punctul IG₁ – *tonifiere* (fig. 58).

Punctul IG₂₀ – *Întâlnirea miresmelor* – situat în apropierea arpiilor nasului (fig. 84) – *tonifiere*.



Fig. 84



Fig. 85

Alte indicații: acnee, mâncărimea feței – *tonifiere*.

Punctul VB₂₀ – *Măștile vădute* – situat pe ceafă, pe linia care trece de sub obolul urechii, în direcția de sub prețurătorii (proeminențe occipitale) (fig. 85) – *tonifiere*. Acest punct se folosește pentru evitarea energiei perverse cât și pentru combaterea febrei mari.

HEMORAGIA NAZALĂ (epistaxis)

Cauzele ei sunt multiple: traumatisme locale, boli de sange, hipertensiune arterială, hipertensiune pulmonară. În unele cazuri suferințele renale și hepatice, care sunt intrinseci, reprezintă o supapă de siguranță pentru organism, scurgându-se sange dintr-o funcție de protecție.

Punctul IS – *Viteea de apă* – situat pe rădăcina interioară a palmei, la nivelul primului plu (respectiv linia capului în chiromantie) (fig. 87) – *tonifiere*.

Alte indicații: astemie, dureri de cap – *tonifiere*.

Punctul IG₁₀ – *Întâlnirea miresmelor* (fig. 84) – *tonifiere*.

A tă manevră, prin care energia de apărare a organismului pe nasina din care se scurge sângele.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Beneficiile de timpuriu energetice normale pentru simptomele hipertensiunii arteriale cresc foarte puțin și revin repede la normal. În acest stadiu, bolnavul acuză amețeli, dureri de cap, oboseală, insomnii etc.

Hipertensiunea arterială este consecința unui exces de energie JANG, în anumite măsuri. Energia JIN poate fi perturbată de o „manie violentă”, iar energia JANG de o „bucurie prea mare”.

Punctul VB₂₀ – *Măștile vădute* – pentru oxigenare (fig. 85) – *tonifiere*. Prin stimularea sa se activează și prin sistemul nervos vegetativ simpatic. În felul acesta excesul

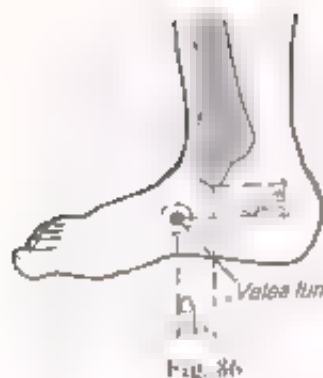


Fig. 86

energetice din anumite meridiane este drenat spre unul din meridianele curioase.

Punctul R2 – Valea Luminosa – situat pe meridiană internă a piciorului, la 2 măsurăminte de unghi de interne (fig. 86) – *dispersie*. Stimularea punctului favorizează eliminarea toxinelor din organism.

Alte indicații: edemele membrelor inferioare –

dispersie; amorteala în membrele inferioare – *tonifiere*.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Poate fi un simptom al unor boli de inimă, endocrine sau metabolice. Hipotensiunea se poate instala ușor, punând în pericol viața bolnavului, ceea ce necesită un tratament de urgență.

Punctul VS₁ – Asaltul central – situat în apăsarea unghiei degetului mijlociu de la mână (fig. 87) – *tonifiere*.



Asaltul central
Fig. 87

Indicații: hipertensiune, sincopă, șocuri, colaps. Punctul se poate aplica prin strângerea energică a vârfului degetului.

Alte indicații: frică, impotență sexuală – *tonifiere*.

IMPOTENȚA SEXUALĂ

Pentru medicina tradițională, energia sexuală este parte integrantă a energiei care circulă prin toate meridianele, perturbarea energetică a unuia din ele poate genera diverse afecțiuni. Acest sistem de meridiane, meridianul Yin, joacă cel mai important rol. Un vid energetic în acest meridian poate crea *Forța bărbatului* scăzută, care este asociată cu lipsa vitalității și cu impotența sexuală. Să de primate, este cauza principală a impotenței sexuale.

Energia sexuală se acumulează în ficat, potența depinzând în mare parte de sănătatea acestui organ. Medicina tradițională chinezească spune că ficatul este organul care comandă pe cele ale altă puncte care este mai eficace pentru tratamentul acestei suferințe.

Punctul VC₁ – Ocșorul energilor – situat la 5 măsurăminte de unghi (fig. 88) – *tonifiere*. Punctul se masajează câteva săptămâni la rând.

Alte indicații: astenie – *tonifiere*.

Punctul F₁ – Asaltul suprem – situat pe fata dorsală a abel piciorului, în locul unde se unesc cele două oase din prelungirea degetelor I și II (fig. 89) – *tonifiere*.

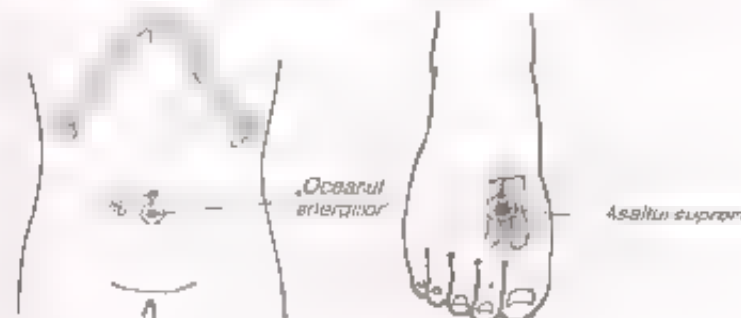


Fig. 88

Fig. 89

Alte indicații: frigiditate – tonifiere

Punctul F_R – Punct de acupunctură – situat pe ața în ernă a genunchiului, de isuprapulul său de flexie (fig. 90) – tonifiere



Fig. 90



Fig. 91

Punctul S_3 – Al treilea interval – situat la 3 măsuri sub varful degetelor între cele două vase ale gambelor (tibia și peroneul) (fig. 91) – tonifiere

Alte manevre: masajul coloanei vertebrale în regiunea lombo-sacrală și artele primare ale membrelor inferioare.

INDIGESTIA

Pe lângă un regim hienic, aceasta poate fi ocazată și presopunctura.

Punctul SP_4 – Punct de acupunctură – situat în scobitura din mijlocul marginii interne a labei piciorului (fig. 92) – tonifiere

Alte indicații: balonări – tonifiere

Punctul VC_{10} – Sacra de 10 – situat la 2 măsuri deasupra ombilicului (fig. 93) – tonifiere.



Fig. 92

Fig. 93

Alte indicații: vărsături – disperse

INSOLAȚIA

Despre insolație medicina tradițională spune că este provocată de forțarea unui lucru între cei 6 factori de energie perverse. Pe lângă măsurile aplicate în această situație, stimularea unor puncte este de mare folos.

Punctul VS_4 – Bariera internă – situat la 2 măsuri deasupra mișcării piciorului (fig. 94) – acupunctură. Se folosește în insolațiile ușoare.

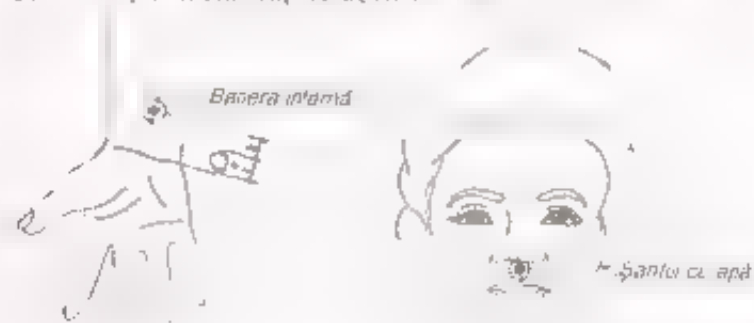


Fig. 94

Fig. 95

Punctul VG₁₆ - Șutoku cu gumi - situat sub nas (fig. 95) - *tonifiere*. Se folosește în insolajii severe.

Alte indicații: înepentrea din doli - *verticală* - *tonifiere*.

INSOMNIA

Conform medicilor energetici, insomnia este cauzată de un exces de energie YANG întâlnit mai ales în dereglări mentale, cât și în meridianul vezicii biliare. Dereglarea somnului la bătrâni se datorează scurgerii lente a energiei prin corpul său.

În primul rând, insomniile se pot împărți în două categorii: starea de veghe - raportul inversându-se la bătrânețe - când un somn de 5-6 ore este suficient. Bătrânii dorm mai puțin decât noaptea, din cauza decalajului produs între scurgerea energiei prin meridianele lor și mișcarea energiei din Univers.

O insomnie se poate fi tratată prin dirijarea energiei INN spre cap, cu apă caldă sau stimularea următoarelor puncte:

Punctul C₅ - Călea spiritului - situat la 5 măsuri deasupra pliului pumnului în apropierea marginii interne a antebrațului (fig. 96) - *dispersie*.

Alte indicații: frică, palpitații - *dispersie*.

Punctul C₇ - Poarta spiritului - situat la extremitatea internă a paului pumnului (fig. 96) - *dispersie*.



Fig. 96

Alte indicații: frică, palpitații - *dispersie*.

Ambele puncte se vor masaja înainte de a dormi.

Alte manevre: *hatsu-vez* - *Massajul tradițional japonez*.

ISTERIA

Ve S - TI - Isteria în limba chineză este produsă de un exces energetic în meridianul Călei din inimă și vasei sale.

Dacă este plenitudine în meridianul inimii, boala va răce fără încetare, iar dacă este vid, se va încălzi și se va trata de căldură. Dacă este o boală a inimii, se va trata de căldură. Dacă este o boală a plămânului, se va trata de răceală.

Punctul VS₄ - Punctul cel mare - situat la mijlocul pliului pumnului (fig. 97) - *dispersie*. Se vede că boala va răce fără încetare sau plângă cu gemete.

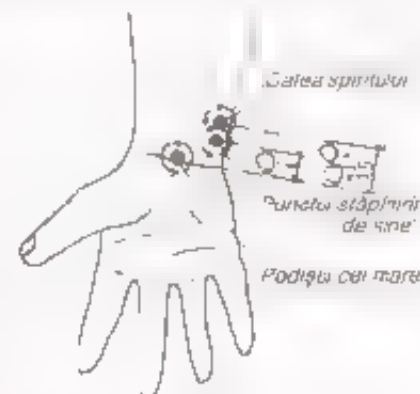


Fig. 97

Alte indicații: insomnie, hipertensiune arterială - *dispersie*.

Pentru isteria cu mutism:

Punctul C₅ - Punctul stăpânirii de sine - situat în apropierea marginii interne a antebrațului, la o măsură deasupra pliului pumnului (fig. 97) - *dispersie*.

Alte indicații: palpitații - *dispersie*, hipertensiune arterială - *tonifiere*.

Pentru orice fel de isteric:

Punctul C₄ - *Calca spirituale* - situat la 1/5 masă deasupra pumnului în apropierea marginii laterale a antebrațului (fig. 97) - *dispersie*

Alte indicații: arterită - tonifiere

LIPOTIMIA (leșinul)

Este o afecțiune medicală caracterizată prin pierderea cunoștinței imbricate de către spontană. Într-o astfel de situație persoana respectivă este palidă, are căderea la rect pulsul este imperceptibil etc. Lipotimia poate fi însoțită de sincopa (oprirea bruscă a bătăilor inimii și a respirației) sau apoplexia (pierderea bruscă a cunoștinței, paralizarea temporară de corespunzătoare zgornjilor și a comă isterică cu stărilor convulsive etc.

Medicina energetică ne spune că este produs de

un vid energetic în meridianul cordului (întim). În astfel de cazuri vor fi stimulate următoarele puncte:

Punctul C₄ - *Bucuria de a trăi* - situat în apropierea unghiei degetului mic de la mână (fig. 98) - *tonifiere*. În urgență se poate interveni prin strângerea puternică



Fig. 98

a vârful degetului mic de la mână. Gruparea de Evol Medica înainte de înținutarea și avveion, se în ascu degetul mic de la mână pentru a se evita orice posibilă vătămare a părții aparente

Punctul V₂ - *Săltătoarele* - situat sub nas (fig. 99) - *tonifiere*



Fig. 99

Alte indicații: sincopă - tonifiere.

Altă manevră: bătaia ușoară pe față cu palma sau cu o batistă murdă în apă rece.

Manevrele respective vor fi executate rapid subiectul fiind întins la orizontală.

1. UMGAGO (dureri de șale)

Poate fi acut (dureri foarte vii insuportabile) sau cronic (puțin durabile) și se pot instala cronic. Cauzele acestor afecțiuni sunt bolile care au la lor origine unele sau toate următoarele procese: procese inflamatorii, procese infectioase, procese alergice, procese autoimune, procese de degenerare, procese de necroză etc. În astfel de cazuri, pentru a accelera eliminarea durerii, este necesar să se prezinte, cât mai repede cu putință,

La antichitate chineză spuneau că durerile de sare sunt produse de dezechilibrele energetice a meridianului vezicii binate, când bolnavul nu se poate apăsa de picioarele sale și nu poate să-și înalțe capul într-o parte sau alta. Pentru această suferință et stimulau următoarele puncte

Punctul VB₁₄ - Punctul punctului exten - situat în scindura de sub genunchi pe linia anterioară la unirea de o gâtă vasei tibiale și peronee (fig. 100) - *dispersie*

Alte indicații: boala vasculă și sâmbătă după poliomieltă la membrele inferioare - *tonifiere*.

Medicina tradițională energetică ne mai spune că durerile de sare se datorează și unei blocaj energetice în meridianul Văzului Guvernator. Iată două puncte ofioace:

Punctul VG4 - Poarta de sticlă - situat sub vertebra II lombară (fig. 101) - *dispersie*

Alte indicații: impotență sexuală real mare sport și artiști (pentru creșterea condiției fizice) - *tonifiere*



Fig. 100



Fig. 101

Punctul VG3 - Bariera IANG - situat sub vertebra IV lombară (prin corpul acestei vertebre trece orizontala ce traversează gâtul superior al osului bazilului) (fig. 101) - *dispersie*

Alte indicații: dureri osoase periorale - *dispersie* - paraliză gâmbi și a labei piciorului - *tonifiere*

MENOPAUAZA

Punctul V₁₀ - Stâmpul cerului - situat pe orizontala ce trece prin comistra buzelor, la aproximativ 1,5 măsură de o parte și alta a liniei mediane posterioare (fig. 102) *Tonifiere* pentru bufeuri de căldură, însoțite de transpirații reci (tip energetic INN) sau *dispersie* pentru bufeuri de căldură cu transpirații calde (tip energetic IANG)



Fig. 102

MENSTRUATIE (tulburări)

Menstruație prelungită peste 7 zile - în men
Punctul SP₄ - Retenția corului - situat la 4 cm de sare vaselor interne (fig. 103) - *tonifiere*

Alte indicații: menopauză cu simptome de premenstruație - *tonifiere*

Menstruație însoțită de dureri - dismenoree

Punctul V60 - Muntele Kron Lun - situat la scobitura dintre măsleț și tendonul Ahil (fig. 104) - *tonifiere*

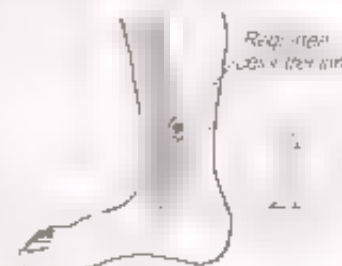


Fig. 103



Fig. 104

Alte indicații: nărușă, grăbirea nașterii, și eliminarea placentei
 (amfite, este un procedeu foarte înalt în medicina CHINA)

Menstruație neregulată

Punctul TF₄ *Hetșetșimșim* - situat pe aripa dorsala a
 nașii, în apropierea plăcii auriculare (fig. 105) - *dispersie*
 (recomandat pentru o menstruație care vine în întârziere)



Fig. 105



Fig. 106

Punctul SP₄ - *Fiu prințului* - situat lângă ochi, marginea
 internă a labei prinoșului (fig. 106) - *dispersie* (recomandat
 pentru o menstruație care întârzie)

Alte indicații: dureri testiculare - *dispersie*.

MIGRENA

Este o durere localizată la o jumătate de cap, ce survine
 sub forma de crize, care durată de câteva ore sau chiar zile.
 Localizată în regiunea ochilor, este însoțită de lăcrimare,
 umflarea pleoapei, grețuri, vărsături.

Pentru migrena radiprenala chineză sunt două tipuri de
 migrene:

Migrena prin exces de energie IAN caracterizată prin
 dureri profunde de ziua și nopți, care sunt mai ales
 noaptea. Se indică

Punctul IG₄ *Fundul vău* (fig. 58) - *tonifiere*

Migrenă prin exces de energie IANG caracterizată prin
 dureri vii, ce survin mai ales ziua. Se indică

Punctul VG₁₀ *Osul de zădărnici* - situat în depresiunea
 liniei care crește umărul (fig. 107) - *dispersie*. În timpul
 crizei pot fi folosite următoarele puncte:

VB₈ *Văcu în auz* - situat la măsură deasupra
 marginii superioare a urechii (fig. 107) - *dispersie*



Fig. 107

V₂ *Bambuș în grămadă* - situat la extremitatea internă
 a sprâncenelor (fig. 107) - *dispersie*

Alte indicații: spoturi și - serveste acuită, care zădărnici
 - *tonifiere*.

TF₂₁ *Poarta urechii* - situat în scobitura din fața urechii,
 ce se formează care se deschide puțin (fig. 107) - *dispersie*

Pentru migrele de migrenă nu pot fi folosite următoarele
 migrene: masa blând pe frunte, cea a și în sprâncene
dispersie

Pentru migrena localizată la ochi, masa blând al
 lobului urechii

MIOPIA

Medicina energetică spune că vederea unui om depinde în mare măsură de echilibrul energetic al meridianelor ficului și stomacului. Surzetea se poate vedea nu uneori de aproape decât de la distanță. Miopia poate fi de tip IANU (ochi scos în afară) sau INN (ochi infundați în orbite).

Microscopul pentru microscopie este în Ch. ca înălțimea
a vârstă preșcolare, când tot copiii încep să se miște
anumite puncte. El se execută în mod obișnuit în
aceeași secțiune ca și alte puncte. Traiectul propriu
și mișcările de O sedinte după care urmează pauza
două săptămâni. Se face de câteva ori pe an.

Punctul S_4 - Primește lacrimile - situat sub margine orbitelor (fig. 108) - tonifiere

Alte indicatii: dăruire mare, spasmic, pleureticor — spm. 1850



Fig. 10X

Punctul S₅. Patru pete albe situat sub punctul de mai sus, într-o mică scobură (fig. 108) - torifiere

Alte indicații pot fi: nervi, paralizări, pleaze și depresi.

Punctul S₀ - *Marce scuturată* - se găsește unirea vertebrelor cervicale prin pușul subiectiv (priveste înainte) cu baza nărilor de sub nas (fig. 108) - *tonsiere*.

Punctul VB₂₀ *Musculul tubercular* — situat pe cea de-a treia rază, la care recepe sub obul urechii în scoburile de sub protuberanțele celui de-al treilea (fig. 108) *in latere*.

Alte indicații: febră, glaucor - *dispersie*

NEURALGIA SCIATICĂ

Este o durere iradiată de-a lungu membrului inferior, uneori însoțită de amoreli și senzațiuni locale. Ea se accentuează la strănut, tuse sau mișcări bruște. Dacă nu se iau măsuri, se pot nscăa complicații: paraliză, pierderea sensibilității.

Pentru medicina tradițională nevralgia sciatică este provocată de energie perversă (vânt, frig, umiditate) care pătrund în mușchi.

Pentru combaterea durerilor se recomandă reechilibrarea
energiilor prin masajele la si la B care au un efect puternic
si micromasajului.

Punctul V₃₀ *Kroun Lum* – situat în scobitura dintre
malecula externă și medială lui *Ance* (fig. 109) – *teafare*.
Pentru dintr-un tifaz și ambele căuturi se formează
un *teafare* și pentru cele două ambele, *teafare* 1. *Teafare*.



Fig. 109



Fig. 110

Acest punct mai este cunoscut și sub denumirea de *Punctul aspră*, pentru călătările sale unilaterale deosebite.

Punctul VB₃₀ - Săruior în cerc - situat pe fața externă a șoldului, în zona cea mai proeminentă (fig. 110), *tonifiere* sau *dispersie*, în funcție de caracterul energetic al durerii.

Alte indicații: sportivi, pentru tonifierea musculaturii membrului inferior - *tonifiere*.

După presopunctură va fi executat un masaj liniar, pe fața posterioară a membrului inferior, insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul manevrelor.

NEURALGIA DE TRIGEMEN

Se întâlnește lezarea ramurilor senzitive ale nervului trigemen, care inervează fața, dinții și limba. Se manifestă sub forma unor crize dureroase, de scurtă durată, localizate la o jumătate de față, uneori însoțite de înroșire, congestionarea ochilor și spasm muscular local.

Punctul VB₁ - Vârtej papilei - situat în apropierea unghiului extern al ochiului (fig. 111) - *dispersie*.

Punctul S₄₆ - Muntele Kroun Lun - situat în partea inferioară a feței, prin partea inferioară a nasului și în zona dusă pe sub nas (fig. 110) - *dispersie*.

Alte indicații: sinuzită maxilară - *dispersie* sau *tonifiere*, în funcție de caracterul energetic.

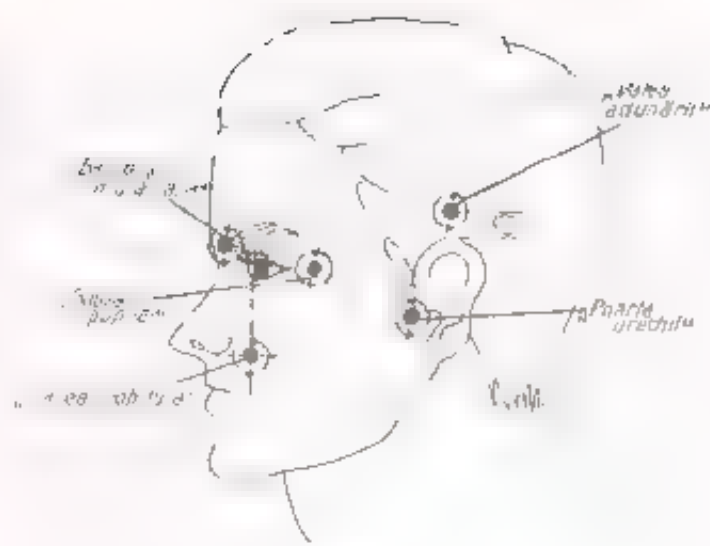


Fig. 111

Punctul VB₈ - Valea adunării - situat la o măsură egală apei marilor și pericardului urechii (fig. 111) - *dispersie*.

Punctul TE₁₁ - Partea urechii - situat în scobitura din care iese urechea și formează o așă de descendență (fig. 111) - *dispersie*.

Punctul V₁ - Bumbacul cârmă - situat la exterior, la internă a sprâncenei (fig. 111) - *dispersie*.

Alte indicații: strabism - *tonifiere*.

OBEZITATEA

Pentru înfrângerea poftelor de mâncare.

Punctul S₄₆ - Plată cruntă - situat lângă unghia degetului II de la picior (fig. 112) - *tonifiere* cu unghia.



Fig. 112



Fig. 113

Alte indicații: indigestie
edeme – tonifiere.

Punctul Poarta spiritului
situat în foseta (triunghiulară) de
pe pavilionul urechii (fig. 113)
tonifiere cu unghia.

Punctul Foamei situat în fața
urechii, pe obraz (fig. 113) – tonifiere cu unghia.

Pentru eliminarea lichidelor în exces din organism se
recomandă

Punctul VC₆ – Împărțirea apelor situat la o mă
sură deasupra ombilicului (fig. 114) – tonifiere. Acest
punct mai este cunoscut și sub denumirea de **Punctul**
taliei.



Fig. 114

Alte indicații: edeme – tonifiere

OBOSEALA

Conform medicinei tradiționale chineze oboseala este
produsă de un dezechilibru al energiei Lung și Wei, ce
care vorbeam mai înainte.

Punctul VG₁₃ – Palatul celor 7 suță de oboseli sit
uat sub vertebra dorsală a 7-lea și se găsește la
aproximativă 2 cm de axa vertebrală (fig. 115) – toni
fiere.

Alte indicații: ca și punctul Karisui, sportivii și artiștii
pentru creșterea condiției fizice – tonifiere.

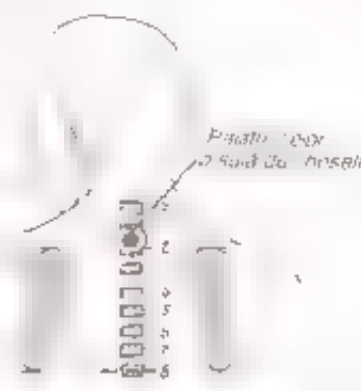


Fig. 115



Fig. 116

Pentru obținerea fizică și psihică se va masa cu răitorul
punct, extrem de eficace.

Punctul S₈ – Între picioare interval situat la 3 măsuri sub
varful rotulei, între cele două oase ale gambei (fibulă și
peroneul), (fig. 116) – tonifiere.

Alte manevre: masarea rădăcinii nasului.

PALPITAȚIILE

Sunt senzații anormale în regiunea inimii, sub formă de
bătăi neregulate, insotite în unele cazuri de senzații de
slăbiciune. Conform medicinei tradiționale chineze ele se
datorează unui dezechilibru energetic în meridianul de vase-sen
și în meridianul cordului (inimii).

Punctul VS₄ – Poarta vâlcetei – situat la 5 măsurări pe ambele pumnule (fig. 117) – *hipersie*.

Punctul C₇ – Poarta spiritului – situat la extremitatea internă a pînulei pumnului (fig. 117) – *dispersie*.



Fig. 117



Fig. 118

Punctul VB₁₀ – Miștină vînturice – situat pe verticală pe orizontală ce trece pe sub lobul urechii în scobitură ce sub prouberanțarea primei (fig. 118) – *dispersie*. În felul acesta se acționează asupra sistemului nervos vegetativ.

PARALIZIA FACIALĂ

Apare la umătate de față, epuizare fizică, în mîncare fetei sunt absente sau parțial bolnavul nu poate primi mîncare, mâna poate mișca, pleoapa și partea buzelor. Tratatamentul trebuie să mîndrească și apoi se trece treptat la stimularea contractivă ideică de care mîncare se reversează.

Punctul TF₂ – Poarta urechii – situat în scobitura din lăsa urechii ce se întindează când se deschide gura (fig. 119) – *tonifiere*.

Punctul S₆ – Marea scobitură – situat la unirea verticală ce trece prin pupilă și orizontală dusă pe sub nas (fig. 119) – *tonifiere*.

După presopunctură, se va executa un **micromasaj linier** cu degetul (fig. 119), timp de 10 minute, primele manevre fiind foarte blînde. Micromasajul se face de trei ori pe zi, asociat gimnasticii faciale recomandată de medic.



Fig. 119

SETEA

Această senzație fiziologică poate fi atenuată pentru patin timp de 5 zile cu ajutorul presopuncturii.

Punctul IG – Marea scobitură – situat pe plau cotului (fig. 120) – *dispersie*.

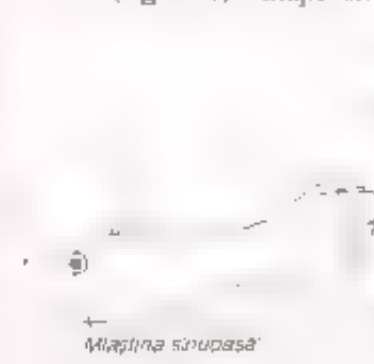


Fig. 120

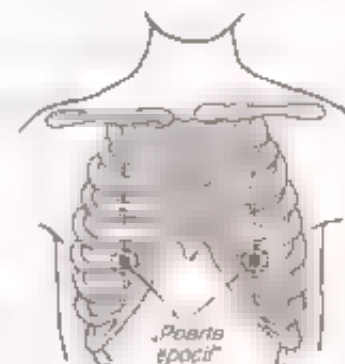


Fig. 121

Punctul F₁₄ – Poarta epocii – situat pe verticală dusă prin mamelon în spațiul VI intercostal (fig. 121) – folosit pentru uscăciunea gurii – *dispersie*.

Alte indicații: napetență

O neîncălțată în picioare este și mișcarea vârfului limbii și înghițirea salivei

SINUZITA

Medicina energetică ne spune că această boală este produsă de energia perversă care intră în organism prin anumite puncte. Dăruirea respectivelor puncte beneficiază și de presopunctură

Punctul IG₂₀ - *Intâlnirea miresmelor* - situat la marginea arpiilor nasului (fig. 122)

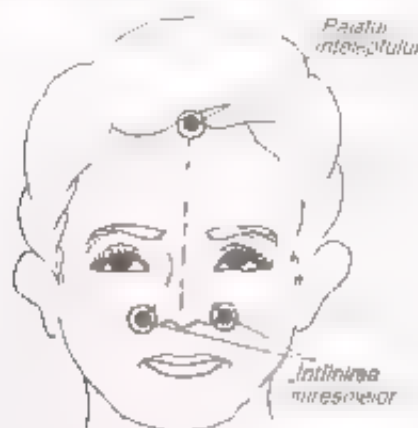


Fig. 122

Punctul VC₂₁ - *Putatul mîncărilor* - situat pe vertebra cusa prin mijlocul nasului, la locul de unire cu pielea părului al capului (fig. 122). Acest punct este neutil în sinuzita frontală

Pentru durerile de tip energetic LANG (sunt vii, fără surzenie) - *tonifiere*, iar pentru cele de tip INN (surzenie scurgen abundente) - *tonifiere*

SUGHITUL

Pe lângă nerăbdările de a mișca și a pune la cord acele bruste și convulsii, adesea se inspiră în profunzime pe nas, pentru a respira în stream cu apă rece pe torace, apăsarea pămîntului pe apă pămîntului și se poate recurge și la presopunctură

Punctul F₁₃ - *Poarta mare* - situat pe abdomen, la extremitatea inferioară (fig. 123) - *dispens*

Alte indicații: vîrsături, tuse, de fecale - *dispens*

Punctul VC₁₂ - *Stomac central* - situat la jumătatea distanței dintre ombilic și varic osului sacru (fig. 123) - *dispens*

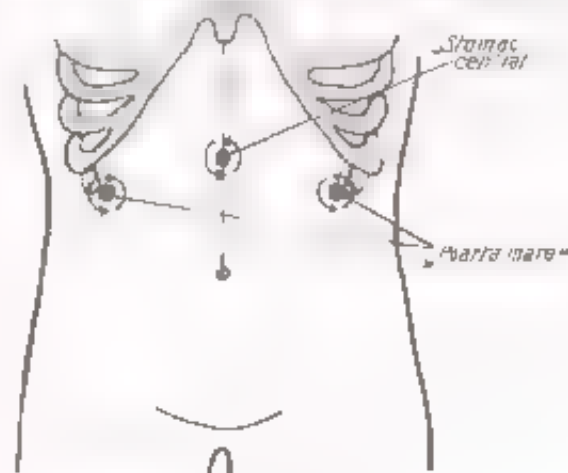


Fig. 123

Alte indicații: sportivi și artiști - pentru înălbirea mușchilor abdominali - *tonifiere*

TABAGISMUL

Pentru a preveni o intoxicație cronică cu nicotină din tutun (tabagism) este bine să se abandoneze acest viciu - *cau*

mai devreme posibil, ca să nu mișcăm până când ar fi să nu se auză mică oscilație a astel de simptome.

Pentru abandonarea fumatului se încearcă tot felul de remedii, cele mai eficiente fiind vinurile fierbinți. Rezultate bune se obțin cu ajutorul acupuncturii și auriculoterapiei (care posedă deosebit de mult interes în pavilionul urechii pentru mai mult timp, în anumite puncte, și fixate cu benzi adezive).

Presopunctura poate avea rezultate bune, dacă se masează corect, zilnic, următoarele puncte:

Punctul IG₂₆ – *Intâlnirea mișcărilor* – situat în apropierea aripilor nasului (fig. 124) – tonifiere.

Punctul VB₈ – *Valea adâncă* – situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii (fig. 124) – tonifiere.

Stimularea acestor puncte este deosebit de folositoare în Orient la intoxicații cu droguri.

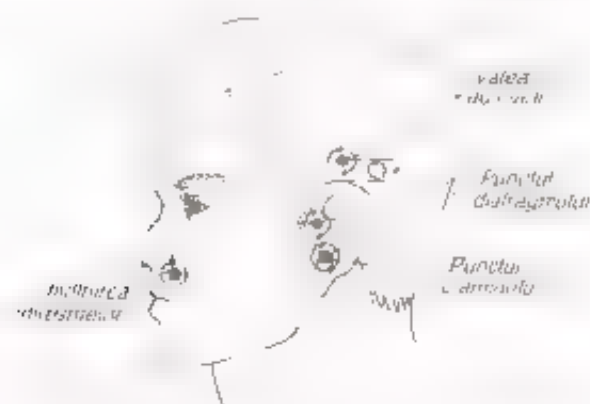


Fig. 124

Punctul diafragmului – situat pe rădăcina de valuri (pavilionul urechii) (fig. 124).

Punctul plămânului – situat în scobitura urechii, numită conă.

Punctele de pe ureche pot fi stimulate cu unghia sau cu capătul rotunjit al stiloului.

Pentru rețineră naturală, în absența subiectului nu va avea timp să se lădăre în înerea sedinței de presopunctură, ar trebui parcursu cărții înainte de a lua alimente sau băuturi cu gust amar care pot trezi poftă de mâncare, băutură și ei un gust amar.

TORTICOLISUL

Este răsucirea gâtului într-o parte (lat. *tortus* = răsucit). Este o afecțiune care se manifestă prin răsucirea capului într-o parte sau în alta. Poate fi cauzată de o leziune a mușchilor gâtului sau de o leziune a mușchilor gâtului.

Pentru torticolis se recomandă tratamentul cu comprese calde locale, ventuze, masaj, acupunctură și presopunctură.

Punctul IS₁₆ – *Fereastra cerului* – situat pe marginea posterioară a mușchilor sternocleidomastoidieni pe orizontala care trece prin unghiul maxilar inferior (fig. 125) – disperse.



Fig. 125

Punctul VB₂₀ – Mlaștina vânturilor – situat pe ceașă, pe orizontală ce trece pe sub lobul urechii și scobiturile de sub protuberanțele occipitale (fig. 125) – *tonifiere*

Alte indicații: dureri cervicale.

Pentru torticolul sau în măscurile și altele, pe el se pot folosi *manevre Shiatsu* (fig. 126).



Fig. 126

– 10–15 presiuni blânde cu pulpa degetului pe mușchii cefei (a);

– 10–15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe fața laterală a gâtului (c)

– 10–15 presiuni blânde cu pulpa degetului, pe mușchii sternocleidomastoidieni transversari, în gâtul la fața laterală a gâtului (b).

TRACUL

O astfel de stare emotivă poate apărea cu ocazia unor examene sau a unor manifestări în public, la sportivi sau artiști.

Medicina tradițională recunoaște existența acestui sentiment de frică cauzat de un vid de energie în meridianul celor două traci, corosivitatea pe care îl determină și psalice.

Punctul C₁ este punctul de acces în *Traci* la stăpânirea de sine și **Marele punct al tracului**, pentru

proprietățile sale antitrac, este situat la o măsură deasupra plinului pe traci și propriu zis marele punct de acces în *Traci* (fig. 127) – *tonifiere*



Fig. 127

Alte indicații: tonicitate în *Traci* și salpătră în *Traci*.

Se pun pe el vasele arale punctul se dat pe meridianul *Traci* care ar mări de la mărimea ei, totuși scutit prin cămașă sau haină.

Punctul S₁₄ – Casa comorilor – situat pe verticala ce trece prin *Traci* or la aproximativ 15 măsuri sub claviculă (fig. 128) – *tonifiere*

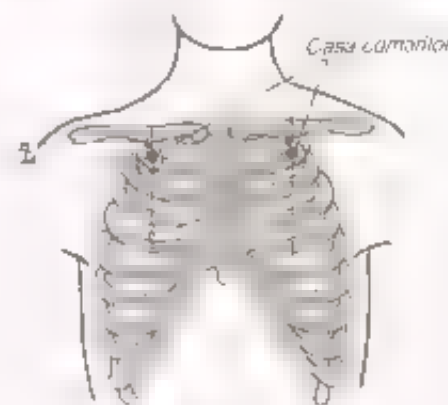


Fig. 128

Alte indicații: sarmana n zlec ua separări solari
psihice sau fizice - tonifiere

TUSEA

Pentru tusea seacă, se folosesc punctele care au acțiune calmantă.

Punctul VC₂₂ - Salt spre cer - situat deasupra scobiturii osului stern (fig. 129) - tonifiere

Alte indicații: faringite, laringite - tonifiere.

Punctul VC₁ - Vîșoarea pînă la - situat pe osul stern în mijlocul orizontalei ce trece prin cele două mameloane (fig. 129) - tonifiere.

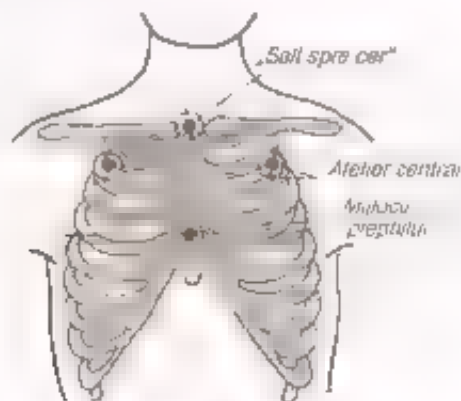


Fig. 129

Alte indicații: încă angină pectorală, încă veziculară - dispersie

Atenție! Cancerul pulmonar sau tuberculoză pulmonară pot debuta printr-o banală tuse seacă.

Pentru tuse umedă (pentru ușurarea eliminării mucozităților din plămân):

Punctul P₁ - Atelier central - situat sub claviculă, la extremitatea spațiului intercostal (fig. 129) - dispersie

Alte indicații: halucinații, plămâni cu greutate în respirație, astmă, sechela stărilor de rău pentru regularizarea ritmului respirator - tonifiere

VARICELE

Textele vechi chinezești spun că varicele sunt produse de o insuficiență energetică în meridianul ficatului.

Pentru prevenirea varicelor se recomandă stimularea unui punct situat pe acest meridian.

Punctul F₈ - Colina negustorului - situat pe linia care trece prin alina - extremitatea inferioară a piciorului (fig. 130) - tonifiere



Fig. 130



Fig. 131

Pentru arcele membre inferioare, în caz de edem, se va stimula:

Punctul SP₅ - Colina negustorului - situat la intersecția verticală ce trece prin marea oase interioară a piciorului cu linia orizontală, disă prin marea oase interioară (fig. 131) - dispersie. Acest punct mai este cunoscut sub denumirea de Punctul de acupunctură deasupra rețetelor sângelui din ele. Stimularea punctului are și acțiune cicatrizantă în ulcerul varicos.

Alte indicații: hemoragii, dispersie, durere locală sau pe tot corpul - dispersie sau tonifiere în ranche de caracter energetic al durerii

VĂRSĂTURILE

Vărsăturile care survin în intoxicații acute, voluntare sau involuntare, nu se combat, ci, dimpotrivă, vor fi grăbite.

Vărsăturile care pun în pericol viața bolnavului, din cauza pierderilor masive de apă și săruri minerale vor fi combătute folosind și presopunctura.

Punctul VC₁₂ - Stomac central - situat la jumătatea distanței dintre ombilic și vârful osului stern (fig. 132) - *dispersie*

Alte indicații: oboseală - tonifiere

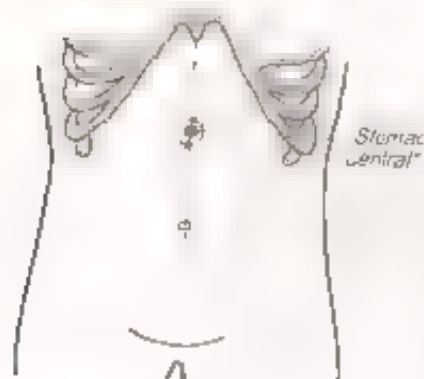


Fig. 132

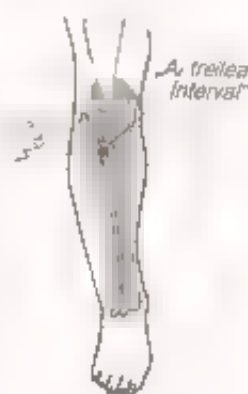


Fig. 133

Punctul S₁₀ - Ar treilea interval (fig. 133) - *tonifiere*

Vărsăturile constituie urgență medicală necesitând consultul medicului, în următoarele situații:

- când au în contutul lor alimente ingerate în ultimele 24 de ore;

- când survin noaptea și aspectul lor este lichid;
- când apar la o gravidă, cu o frecvență crescută;
- când sunt însoțite de constipație, dureri abdominale și stare generală proastă;

- când sunt însoțite de izbitor dureri de cap și rețea de cete

- când sunt însoțite de dureri de cap rebele la orice tratament.

ZGOMOTELE ÎN URECHI

Sunt descrise de bolnavi în diferite feluri: posturi, încrețururi, vășături, odată de ce opot sau de cescan. Cauzele sunt mult pluri: hipertensiune arterială, intoxicații alimentare, boli psihice, boli de urechi etc.

Medicina energetică le consideră ca fiind consecința unui exces energetic în meridianul Trei focare.

Punctul TE₁₇ - Ecranul - situat în scobitura dinapoia lobului urechii (fig. 134, - *dispersie*)

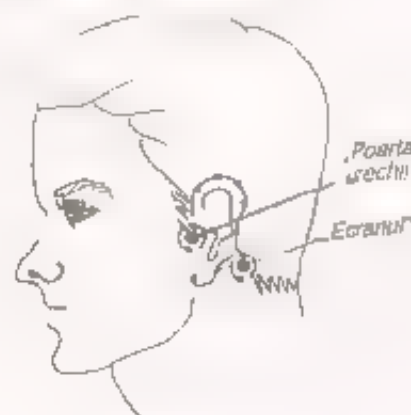


Fig. 134

Alte indicații: surditate, vorbire dificilă – *tonifiere*
Punctul TH₁, *Punctul de acupunctură* este situat în scabura cu
 afa degetului se masează când se lește de durată (fig. 134)
dispergie

Alte indicații: boala de urechi – *apăsare* sportivilor,
 artiști, pentru creșterea acuității auditive – *tonifiere*

Alta manevră: cuprerea unei părți a marginii urechii

Micromasajul energetic al mâinilor

Pentru medicina tradițională chineză mâna este locul
 de proiecție al regatului corpului și are două sisteme
 de meridian principale

Meridianul plămânului – este degetul mare și este
 în stare de spasm și duritate în caz de răceală, astmă, tuse

Meridianul intestinului gros – este degetul mic și
 este în stare de spasm și duritate în caz de constipație, durată
 de dinți etc.

Meridianul inimii – situat pe degetul inelar și este în
 stare de spasm și duritate în caz de palpitații, durată

Meridianul vasei de sânge – este în degetul mijlociu și
 este în stare de spasm și duritate în caz de durată, durată
 de dinți, durată etc.

Meridianul trei focare – situat pe degetul mijlociu și
 este în stare de spasm și duritate în caz de durată, durată
 de dinți, durată etc.

Meridianul intestinului subțire – este în degetul mijlociu și
 este în stare de spasm și duritate în caz de durată, durată
 de dinți, durată etc.

Mana este în stare de spasm și duritate în caz de durată, durată
 de dinți, durată etc.

MICROMASAJUL LA COPIL

Micro-masajul mâinii este o artă în spațiul Chinei și
 este deosebit de interesant. Conținutul este în stare
 de durată și duritate în caz de durată, durată

Micro-masajul mâinii este deosebit de interesant și
 este folosit în foarte multe suferințe (fig. 135)



Fig. 135

rujeolă din prima zi de boală se masează degetul
 mare

– **inapetență** (poftă de mâncare scăzută) se masează
 degetul mic și degetul mijlociu

– **diaree** se masează fața palmară a degetului arătător
 până la baza sa,

febră și provocarea transpirației masaj circular în
 scabura din palma și în masajul dintr-o parte la
 baza degetelor mijlociu și micar;

tuse uscată masaj micar pe fata palmară a degetului inelar, până la pliul pumnului.

- **enurezis**, se ciupește pulpa degetului mic, în fiecare seară, înainte de culcare.

- **constipație** masaj lateral pe fata palmară a degetului mic, până la unghiul de pliul pumnului.

MICROMASAJUL LA ADULȚI

Micromasajul mâinilor unui adult este o practică foarte veche, ea fiind cunoscută și începută abia în secolul al XIX-lea, care aveau frică de ace (fig. 136)

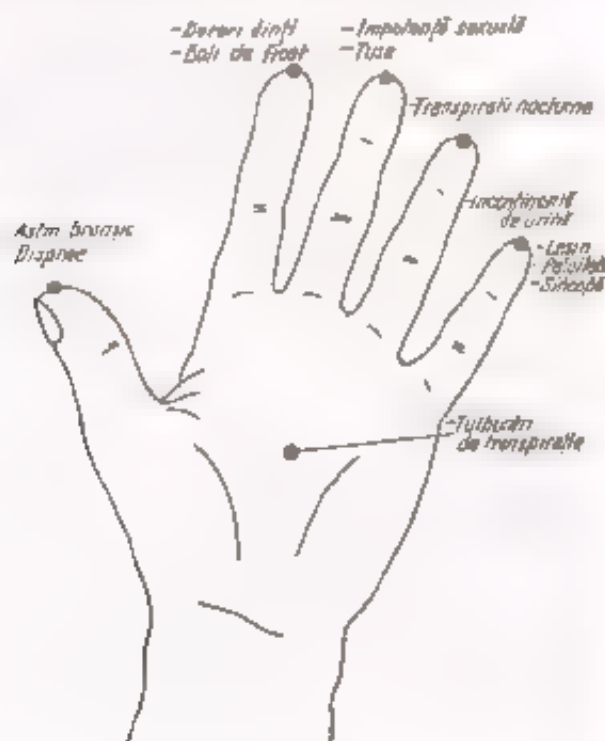


Fig. 136

astm bronșic - dispnee (respirație dificilă): masajul pulpei degetului mare,

dureri de dinți, boli de ficat masajul pulpei deget în arătător,

- **impotență sexuală** masajul energetic a pulpei degetului mijlociu

transpirații nocturne masajul pulpei degetului inelar,

incontinență de urină, leșin, paliditate, sincopă masajul pulpei degetului mic,

tulburări de transpirație masaj energetic în scobitura palmei

Masajul va fi energetic, iar acolo unde este posibil pot fi folosite și ciupituri.

Specialiștii chinezi practică astăzi micromasajul mâinii, folosind 41 de puncte, cunoscute și sub denumirea de „puncte noi”. Ele se află atât pe meridianele care străzesc mâinile, cât și în afara lor. Stimularea lor se face cu instrumente speciale, cu unghia și chiar cu vârful degetului, prin manevre energice.

Pe fața dorsală a mâinii punctele sunt indicate în ordinea (fig. 137):

1. Hipertensiune arterială, dureri de braț, de pumn abdominali, toracici
2. Dureri de pumn
3. Dureri lombare, de coapse și gambe
4. Dureri de nas
5. Diaree, dureri abdominale, de pumn, de mână
6. Dureri de gleznă
7. Dureri de cap
8. Dureri de nas, epistaxis
9. Tuse
10. Dureri de ochi
11. Dureri de umăr
12. Dureri de gât și ceafă
13. Dureri de gât, de dinți și ceafă
14. Sciatică
15. Dureri lombare și coccigienă

- 16. Cefalee fronta ă
- 17. Cefalee (creştetul capului)
- 18. Migrenă temporală,
- 19. Dureri pevine
- 20. Dureri de dinţi, gastralgii
- 21. Dureri de ochi, hipe



Fig. 137

Fața palmară puncte asociate cu meridianele (Fig. 138):

- 23. Pacidism
- 24. Dureri de gât și de dinți
- 25. Convulsii febrile, dureri de călcâi
- 26. Isteric, fobie
- 27. Dureri gastro-intestinale
- 28. Hiperhidroză
- 29. Tuse, astm bronșic
- 30. Dureri de dinți



Fig. 138

- 31. Palpitații
- 32. Boli de gură
- 33. Legătură cu meridianul intestinului subțire
- 34. Legături cu meridianul Trei focare
- 35. Legătură cu meridianul ficatului
- 36. Enurezis
- 37. Legătură cu meridianul intestinului gros
- 38. Legătură cu meridianul inimii
- 39. Legătură cu meridianul splinei
- 40. Enurezis

41. Puncte de scanare apoplexie, insula febră, crampe musculare, pierderea cunoștinței.

Micromasajul energetic al trunchiului

După bara a frecție pe spate toată zona se simte bine reconfortată. De ce? Pentru că în timpul respectivelor manevre sunt stimulate numeroase puncte situate pe cele două principale meridiane care se brăzdează *meridianul Vasul guvernor* de la coccis până la gingia superioară, după ce trec, pară capul pe lăna mediană și *meridianul Vei* în urmărire toată parte din traseul său aflându-se paralel cu *meridianul Vasul guvernor*.

Meridianul Vasul guvernor are legătură cu meridianele lung și cu meridianul Vezica urinară pe care se găsesc puncte energetice speciale cunoscute sub denumirea de puncte Shue. Aceste puncte au legături energetice cu foarte multe organe inimă, plămân, ficat, stomac, splină.

În timpul masajului spatelui organele corpului sunt stimulate indirect, ceea ce explică acea stare de bine despre care vorbeam. Masajul special al punctelor Shue acționează

onează numai asupra organelor aflate într-un dezechilibru energetic. Aşa se explică rezultatele pozitive obţinute chiar de către masoni amatori.

Medicina energetică recomandă un masaj linar, la nivelul trunchiului, anterior şi posterior. El se execută cu vârful a două degete.

TEHNICĂ

- masaj pe linia mediană anterioară, de la pubis până la furculiţa sternală; masaj linar de a una mediană până la umeri; masaj linar de la pubis pe ambele flancuri până în hipocondru (drept şi stâng); masaj linar, circular, în jurul ombilicului (fig. 139 a),

masaj linar, scurt, pe feţele laterale ale gâtului, până la furculiţa sternală; masaj linar, scurt, de la furculiţa sternală către umeri; masaj linar de o parte şi alta a sternului până în partea inferioară a abdomenului (fosele iliace); linar de la clavicule până în fosele iliace şi de acolo pe feţele anterioare ale coapselor (fig. 139 b);

- masaj linar, bifurcat, începând din partea superioară a omoplaţilor până la mijlocul feselor (fig. 139 c);

masaj linar, de o parte şi alta a coloanei vertebrale până la ceaţă; masaj linar, scurt, de la ceaţă către urechi; masaj linar de la ceaţă până în creştetul capului (fig. 139 d),

Masajul începe cu neteziri şi presiuni foarte blânde, intensi atea lor fiind crescută în mod progresiv.

Masajul energetic al trunchiului, a cărui durată variază între 3-5 minute, se poate practica ca metodă unică sau asociată presopuncturii şi acupuncturii la începutul sau la sfârşitul sesiunilor. El se practică numai pe o piele uscată.

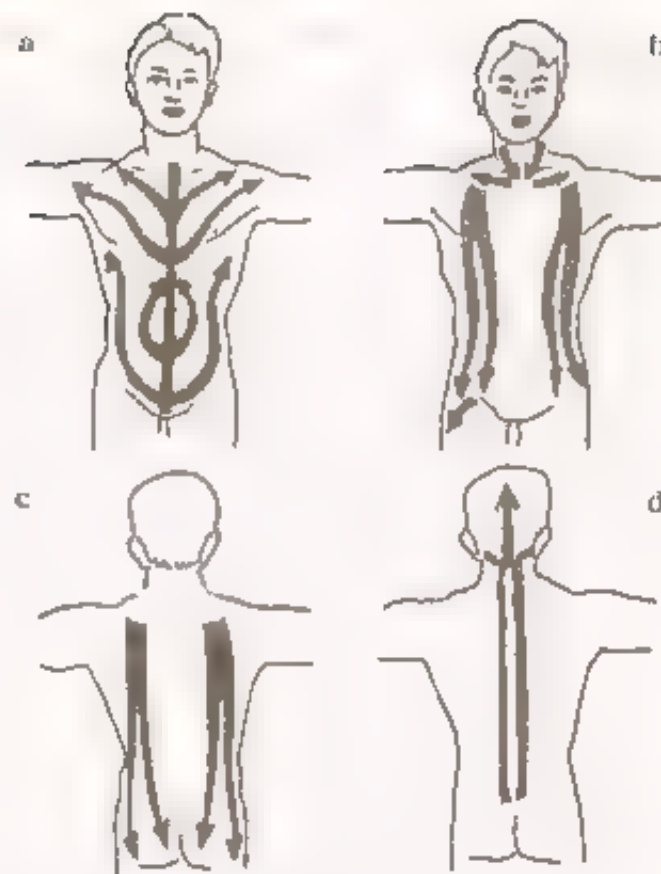


Fig. 139

Automasajul energetic

Automasajul energetic are o foarte mare răspândire astăzi. El se practică în scopuri igienice şi terapeutice.

Înainte de sesiunea de automasaj, sunt obligatorii câteva exerciţii de respiraţie, cu umflarea abdomenului în

Manevra se execută de 16 ori. Ea produce relaxare prin comprimarea sinusului de energie acupuncturală în cap.

9. Se masează degetele ambelor mâini apoi se plasează în fața nasului, lăsându-le libere pe cele mari, care vor masa circular orbitele ochilor, în sensul acelor de ceasornic și invers, de 16 ori.

Manevra activează punctele Shue, situate în jurul ochilor.

10. Se freacă nasul, în sens vertical, cu degetele mari. Începând din vârful pieptului, gâtul. Manevra se practică în lunile de iarnă.

11. Se astupa urechile cu degetele arătătoare apoi se scutur ușor. Manevra se repetă încă de două ori, apoi se aplică palmele pe pavilionul urechilor cu degetele respective percutând cutia craniană.

Prin această manevră spumchimiză și creștem energia cerului pentru efectele sale benefice.

12. Se aplică palma dreaptă pe înălțimea stângă apoi pe cea din dreapta pe marginea stângă a mâinii nule. Se continuă cu a dreapta până sub sân și apoi se descriu trei cercuri mari, în sensul acelor de ceasornic și invers, apoi un mator palma atinge spre abdomen până la pubis, de unde va reveni pe amara stângă se ascuță în cutia trunchiului pe marginea stângă a sânelui.

Acste manevre executate pe torace se fac cu ochii închisi. Ele generează o senzație de căldură, de înepătura urmată de relaxare.

13. Se masează cu palma, circular în jurul ombilicului de 40 de ori pe pînă la situația m. locu. 1 și ane dinare ombilic și apendicele xitoid apoi la jumătatea liniei dintre ombilic și pubis. În aceste puncte masajul se face invers mișcărilor acelor de ceasornic. Aceste manevre se vor executa numai din poziția culcat pe spate.

Manevrele respective ameliorează multe suferințe și unele le ameliorează primul rând și prăce în viață.

14. În poziția se apleacă și apoi se apleacă în jurul pe se regiunea lombosacrală și se freacă cu degetele degetele în sus.

Se produce o încălzire locală și o creștere a energiei ancestrale (Zong).

15. Se aplică palma pe abdomenul inferior și se freacă apoi se netezește întreaga suprafață a membrului inferior. Se aplică palma pe abdomenul superior și se freacă la rădăcina coapselor. Manevra se execută de 16 ori.

În felul acesta se stimulează funcția stomacului, splinei, pancreasului, rinichilor, veziculei biliare și ficatului. Automasajul se repetă combinate cu obosala generală.

16. Netezirea genunchilor cu palmele, prin mișcări circulare de 40 de ori în fiecare sens. Manevra produce senzație de căldură, mai ales când se folosesc netezii energice.

17. Frecația degetelor cu mâinile apoi, tractarea lor pe rând în axa longitudinală și mișcări în toate sensurile flexii, extensii, rotații în jurul axului propriu.

18. Automasajul tălpilor cu pulpa degetului mare sau baterea lor cu degetele îndoit. Trecute cu palma netezite, se masează înalarea tălpii pe un obiect cilindric (tub făcăle).

19. Ultima manevră constă din stimularea punctului de pe tala piciorului situat în scobitura anteorară. Punctul poate fi reperat prin îndoirea degetelor spre talpă. Acesta este punctul prin care energia terestră pătrunde în corpul omului.

Acest punct poate fi stimulată cu vârful degetelor în următoarele situații: simenaj în cazul senzației de frig, degetele. Masajul constă din mișcări energice, concentrice la ambele tălpi, alternativ.

Masajul cosmetic energetic

Medicina tradițională chineză acordă, în ideea primului secol, o mare importanță vaselor capilare și ați-
bi sale de protecție față de celula propriu-zisă. Pentru
„amplăturile” pielei aplicau frunze de Kouz-Leou
(*Asarum canadense*) și făceau prăduri de sosuri
în Extremul Orient. Curiezele chineze acordă o foarte
mare atenție reținerii și alungirii părții pro-
jocului pe care îl compune țesutul capilar, dăru-
dăcina azelează plante

Pentru halenă proaspătă ș. p.ăculă, aceeași curtezană
 este în stare să-ți ofere și o trasa de machiaj pentru întreținerea frumuseții

[illegible]

Moda pe care o grădărie începu să o poartă
Vădă căre pană întru nouăzeci de milioane
Ea zărnăia și aceluia pețitoru a interzice un astfel de
pibici barbar

Foarte multe remedii cosmetice, despre care se vorbește în vechiul traktat de medicina pe-1500, nu sînt încă descifrate.

RIDURILE FETEI

Vechii chinezii tratau boala care urăteau corpul cu masaje și exerciții fizice. Pentru îndepărtarea oaselor și a țesutului special, multe din tehnicile din medicina populară chineză sunt noastre.

deformare și să se poată deforma prin căzuirea
celor elastice în primele secunde după aplicarea
unei sarcini dezechilibrate pentru a se putea realiza
deprinderilor și muncii zilnice.

Măcar o dată, uitați-vă la fața și mâinile voastre pentru relaxarea muscilor și contractarea sistemului de susținere (confiert) pentru cei relaxați.

Pentru a înțelege presopunctura ridurilor, este nevoie de cunoașterea sumară a mușchilor feței (fig. 140).



Fig. 140. Mouth of cat

- 1 Pătețul hârtiei
- 2 Trunchiularul buzelor,
- 3 Buccinator
- 4 Orbicularul buzelor
- 5 Mușul zigomatic
- 6 Ridicătorul propriu al buzei
superioare
- 7 Ridicătorul comun al buzei
superioare și aripii nasului
- 8 Piramidal
- 9 Orbicularul pleoapei;
- 10 Frontal

În fig. 141 sunt prezentați punctele energetice de față.

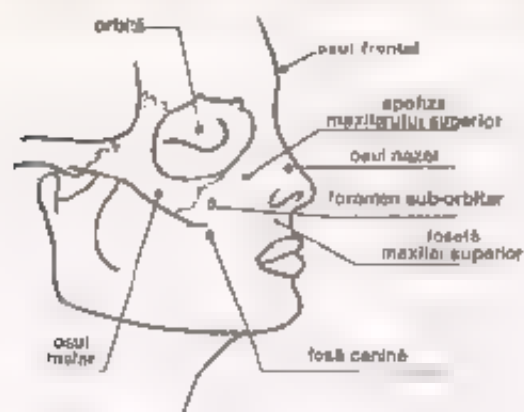


Fig. 141 Repere anatomice

PUNCTELE ENERGETICE DE PE FAȚA

Punctele energetice sau punctele chinezești pe care se deosează cu ajutorul presopuncturii sunt următoarele (după J.A. Lavier, fig. 142):



Fig. 142 Locuri energetice

Punctul 1 *Ju Jue* (Burta peștelui), punct bilateral situat în mijlocul sprâncenei. Atrage și este penetrant. Este palpabil pe verticala care trece prin centrul pupilei.

Punctul 2 *Tai Tai* (Capul sprâncenei sau Bambus stufos), punct bilateral situat în mijlocul sprâncenei.

Punctul 3 *Im Jue* (Sigiliu Palatului), situat pe proeminența de deasupra buzei inferioare și este sensibil. La acest punct se poate găsi o mică fisură verticală, prin care trece linia mediană.

Punctul 4 *Chui Keou* (Șanțul pentru apă), situat sub nas în partea inferioară a capului nazal, adică în fața buzei superioare.

Punctul 5 *Yue Pai* (Punct cvadruplu) punct bilateral, situat pe marginea inferioară a orbitelor, pe verticala care trece prin centrul pupilei. În proiecție corespunde părții suborbitare, de unde iese un nerv important, cu acțiune cvadruplă (de unde și denumirea sa în mediu) - ochi, urechi, nasul și gură.

Punctul 6 *Tchiu Tchiu* (Gaura caninului), punct bilateral situat sub osul maxilar sub nas, în partea inferioară a gâtului, de la nivelul caninilor de mlașcă și denumirea sa.

Punctul 7 *Ing Hsing* (Primește parfumurile), punct bilateral situat în șanțul nazal abia care pleacă de la aripa nasului și coboară în spate și continuă buzele, pe o linie orizontală care trece pe sub nas.

Punctul 8 *Hue Tchiu* (Depozit pentru cereale), punct bilateral situat exterior la jumătatea distanței dintre nas și buza superioară, pe o linie verticală care trece lângă aripa nasului. În gât se găsește la exterior o acțiune dintr-un.

Punctul 9 *Ti Tchiu* (Hambarul pământului), punct bilateral situat în șanțul nazal, în partea inferioară la nivelul comisurii buzelor. La palpare în această sașă pulsează artera facială, înconjurată de o rețea nervoasă, simpatice, ceea ce explică importanța sa în numeroase afecțiuni ale feței.

Punctul 10 - *cherz 7 huang* (Strange saliva) - punctul de joncțiune între arcadele dentare și buze - localizat în sânul bărbiei

PRESOPUNCTURA RIDURILOR (fig. 143)

1 - **Ridul jupiterian**, cauze: tensiunea (întinderea) mușchului pătrat al mentonier

- tratament: *tonifierea* punctului 8

dispersia (relaxarea) punctului 10

2 - **Ridul social** cauze: tensiunea trianghiularului buzelor și relaxarea ridicătorului propriu a buzei superioare

- tratament: *tonifierea* punctului 6

dispersia punctului 9



Fig. 143 Ridurile feței

3 - **Ridul martian**, cauze: tensiunea trianghiularului buzelor;

- tratament: *tonifierea* punctului 6

dispersia punctului 9

4 - **Ridul protezei dentare**, cauze: tensiunea întințirea orbicului al buzelor și relaxarea buccinatorului și ridicătorilor buzei superioare

- tratament: *tonifierea* punctelor 9, 6 și 7

dispersia punctului 8

5 - **Ridul mercurian** cauze: tensiunea buccinatorului și relaxarea orbicului al buzelor și buccinatorului buzelor

- tratament: *tonifierea* punctelor 10 și 8

relaxarea punctului 9

6 - **Ridul lunar**, cauze: tensiunea buccinatorului și relaxarea orbicului al buzelor

- tratament: *tonifierea* punctelor 10 și 8

relaxarea punctului 9

7 - **Ridul lui Venus**, cauze: tensiunea mușchilor zigomatici și orbicular al pleoapelor și relaxarea celui frontal

- tratament: *tonifierea* punctului 1

dispersia punctelor 9, 5 și 2

8 - **Ridul sexual**. Nu provine dintr-un dezechilibru muscular, ci dintr-o întindere excesivă a țesuturilor care, în timp, acestea formează o prăgășă și dură. Pentru restabilirea echilibrului se va *tonifia* punctul 5,

9 - **Rid care face excepție de la regulă**. El necesită doar *tonifierea* punctului 1;

10 - **Ridul avertizării** cauze: tensiunea mușchului piramidal și relaxarea mușchului frontal,

tratament: *tonifierea* punctului

dispersia punctului 3

11 - **Ridul gândirii** cauze: tensiunea mușchului frontal

tratament: *tonifierea* punctului 3

dispersia punctului 1

Tratamentul constă din loviturile ușoare, cu vară de degetului, timp de 30 de secunde (o lovitură pe secundă)

Relaxarea constă din presare continuă cu pulpa degetului, pe punctul respectiv, timp de 2-3 minute, având

care să sălbătorească timp de 10 secunde la fiecare 15-20 de secunde.

Manevrele se execută alternativ, de mai multe ori, în toate cazurile stărilor acute cu reacția dură la masaj. Se recomandă trei ședințe pe zi de presopunctură, dimineața, prânz și seara. Pielea respectivă trebuie să fie sănătoasă, curată și uscată.

Tratamentul modern circulator cersă am introduce ea unor ace speciale, foarte fine, în piele, paralel cu ridul. Acestea sunt conectate la un aparat care generează un curent electric special. Prin acest tratament se încearcă refacerea elasticității țesutului elastic din piele la nivelul ridurilor. Un efect asemănător se obține și prin presopunctura punctelor chinezești.

MASAJUL TRADIȚIONAL JAPONEZ

Foarte multe practici medicale tradiționale japoneze au fost preluate de japonezi, unele dintre ele fiind chiar perfecționate.

Budismul, introdus în Japonia în secolul al VI-lea, a contribuit la elaborarea unor concepții filozofice care pătrunsă omul în Univers. Până atunci concepțiile erau chin, chinezi, de peste mare, fuseseră ca și inexistente. Una dintre învățăturile budiste Zen a avut o influență decisivă în dezvoltarea spirituale, ceea ce a permis japonezilor să afle tehnici pentru îngrijirea corpului.

În secolul al XII-lea apare Cartea despre păstrarea sănătății scrisă de Yosa în care se spune: "Toate rețetele medicamentelor medicale pentru o singură boală în timp ce cea mai bună remediă pentru un bolnav este viața japoneză". Au descoperit și multe terapii ale lui Osho, care se făceau în stabilimentele speciale unde se practica și masajul.

În Japonia, în toate secolele medicina era practică și tot felul de specialiști.

Istoria omni-practician, echivalentul medicului generalist de astăzi,

Nai-Kai, internist, medicus parvus

Ge-K (W) Ai, chirurg.

Shin-Kwa, acupuncturist și moxă.

Gen-Kwa, oftalmolog.

Ko-Kwa, stomatolog.

San Kwa, obstetrician.

Honetsugi, specialist în fracturi și luxații (ortoped).

Samba, moașă.

Anna, masor.

Punctele vitale sau punctele ATEMI, folosite pentru apărare, sunt prezentate în fig. 144.

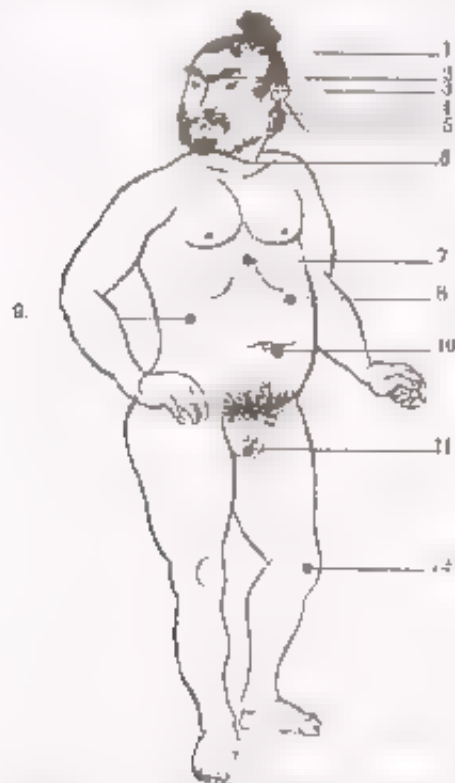


Fig. 144 Punctele vitale sau punctele ATEMI

1. **TFENDO** („bregmă” sau punctul de joncțiune al suturilor osoase între oasele parietale și frontale); 2. **LTO**, punct situat la rădăcina nasului; 3. **KASU MI**, punct situat pe temple; 4. **JINCHU**, punct „filtru”, situat la mijlocul sânului naso-labial; 5. **DOKKO**, punct situat pe apofiza nazală; 6. **KACHIKAK**, punct situat pe bărbie; 7. **SHUJUGETSU**, punctul plexului solar, situat în spatele stomacului; 8. Cele două puncte ale hipocondrului (drept și stâng), adică pe părțile laterale ale regiunii superioare a abdomenului; 9. **MYJO**, punctul hipogastric sau punctul situat pe partea inferioară a abdomenului; 10. **KYOKON**, punctul situat în zona inghinală; 11. **KANSITSU**, punct situat pe articulația genunchiului.

12. **SHITSU**, punct situat pe articulația genunchiului.

În timpul luptelor fără arme sau în alte împrejurări, când s-ar vinde anumite accidente se poate interveni de urgență prin folosirea metodei **kuatsu**.

PUNCTELE KUATSU (după J. Regnaud și J. Winter)

● dorsale (fig. 145)



Fig. 145 Punctele dorsale

1. Cele două puncte cervico-cefalice; 2. Cele două puncte posterioare cervicale; 3. Vertebra a VII-a cervicală; 4. Vertebra a VI-a dorsală, punct de percuzie; 5. Puncte pentru decontracturare, opuse sânilor; 6. Prima vertebra lombară; 7. A treia vertebra lombară; 8. Puncte paravertebrale, la nivelul centurii; 9. Puncte sacro-lumbar.

Unele din aceste puncte sunt dorsale și în masa vertebrală reflexogenă.

● ventrale, pe fața anterioară (fig. 146)



Fig. 146. Punctele venimale

1. Punctul 1 este punctul de intrare, 2. Punctul de ieşire, 3. Punctul de intrare, 4. Punctul de ieşire, 5. Punctul de intrare, 6. Punctul de ieşire. Punctele 1, 2, 3, 4, 5 şi 6 sunt punctele de intrare şi ieşire. Punctele 1, 2, 3, 4, 5 şi 6 sunt punctele de intrare şi ieşire.

MANEVRE KUATSU UŞOR DE EXECUTAT

- **pentru lovituri la cap**
neteziri blânde pe temple
percuţii uşoare cu palma pe regiunea lombo-sacrată (sac), iar cu vârful degetelor pe vertebra 3 lombară
- **pentru lovituri la gât**
percuţii uşoare cu vârful degetelor pe vertebra cervicală 7 (cea mai proeminentă).
- **pentru lovituri la testicule**
percuţii cu pumnul pe marginea internă a tîlpilor
- **pentru leşin – sincopă**
se deschide gura victimei în mare grabă, prin apăsarea braţului bilateral, cu două degete, plasate între ma-

nilare; pentru reuşita manevrei, mai înainte se clupeşte braţul apăsându-se energic cu degetele în santul dinare gingie şi buza superioară

● pentru spânzuraţ

se ia tare cât mai repede cordonul cu care s-a spânzurat victima de păr care se va aşeza pe înscăun pozitionare în toate cazurile încheierea respiraţiei prin mănăstire

– masajul cetei şi percuţia vertebrei 7 cervicale cu vârful unui deget,

(înerea unei ţigarete apăsate lângă degetul mare de la piciorul victimei)

● pentru loviturile primite în partea anterioară a gâtului (laringe)

victimă este aşezată pe un scaun, apoi i se percuie vertebra cervicală 7.

TEHNICI DE REANIMARE

Pentru sincopă

a – victima stă pe spate, cu braţele în cruce, salvatorul îi pune mâinile pe coatele sale, apoi pe ambele mâini pe abdomenul victimei, de la pînă la coaste, împingând de jos în sus viscerele abdominale sub forţa apăsării degetelor, găsindu-se în poziţie de relaxare, apoi se trezesc din nou, se ridică, important care constă din apăsare puternică cu degetele pe ultimele coaste, în timp ce mîchietura mâinilor apasă în abdomen, oricât de repede se poate, se trezesc din nou, se relaxare bruscă (a presiunii), acţiune însoţită de un strigăt al salvatorului (Kiai). În acel moment, salvatorul execută o săntură până la capul victimei.

Înainte de a acţiona, salvatorul inspiră profund, ca apoi să expire rapid şi profund, cu producerea unui şu-

erat. Prin această manevră se acționează asupra energiei Hara asupra respirației prin intermediul mușchilor diafragmici asupra sîmii (masată indirect de către acest mușchi)

b – victima așezată cu fața în jos și mâinile în cruce, se percută vertebra cervicală VII (cea mai apropiată) în sincopa simplă sunt suficiente câteva bătăi ușoare

Manevrele Kuatsu sunt folosite ca antidoturi pentru otrăvurile primite în timpul pricicării în sporturi tradiționale ca Atemi și Judo. Ele pot avea provoca după caz constricția sau dilatarea vaselor

Kuatsu este o metodă reflexogenă. Ea poate fi folosită ca tratament de urgență înainte și pe timpul salvatorului contribuind la reanimarea victimei.

Manevrele Kuatsu diferă de tehnicile de reanimare, care au ca obiectul principal menținerea victimei în viață cu ajutorul a numeroase tehnici instrumentale. Kuatsu folosește tehnici minime simple care permit reluarea activității aparatului cardio-respirator printr-oare masajul cardiac, bi-manual extern (fig. 147).



Fig. 147

Kuatsu este eficient când sîmii a fost foarte puternic sau când s-a produs leziuni vasculare și vasculare. În astfel de cazuri se naște transportarea victimei cât mai repede într-un serviciu specializat. Kuatsu fiind nu numai util, dar și periculos.

Medicina tradițională japoneză mai folosește și alte metode în care cu padre vegetale cu for de cămăș din interior, bambul, cu drogerii în care într-o buclă de panză și introduse într-un tub de bambus (pentru efecte sedative).

Shiatsu

Este un masaj simplu care constă din presurări exercitate cu pulpa degetului în anumite puncte de pe piele (cunoscute japoneză Shi = deget șiatsu = presiune). Shiatsu a intrat în arsenalul terapiei japoneze la începutul secolului XX când guvernul a adoptat metoda oficială de tratament. În prezent se practică în Japonia trei feluri de masaj: **anna** – masajul tradițional, **masajul de tip occidental** și **Shiatsu**.

Shiatsu a fost reabilitat și pus în practică la sfârșitul secolului XX de către cunoscutul terapeut japonez Tokujiro Namikoshi. El se practică astăzi în întreaga Japonie, în ultimii zece ani pătrunzând în SUA și în unele țări occidentale.

Punctele Shiatsu corespund în marea lor majoritate cu principalele puncte de acupunctură sau presopunctură. Asupra lor și în regiunile învecinate se exercită presiuni cu degetele mari de la mână, singure sau alăturate cu restul degetelor sau cu palmele. La timpul manevrelor energice asupra lor se scurge în corpul pacientului. Masajul profesional dozează presiunea în funcție de regimul pe care se găsește punctele respective. Pentru musculatură se folosesc apăsări energice echivalente cu apăsarea energică a 1 kg aplicate direct lui. Dobândirea unei abilități de apreciere

se realizează după o lungă experiență și din exerciții efectuate pe o saltață. Presiunea maximă admisibilă echivalează cu apăsarea bănușelor, adică atunci când acestea ajung la cifra 10 kg. Pentru apăsările cu sfert de minge se aplică o presiune egală cu 7 kg, iar pentru fețele laterale ale gâtului și abdomenului inferior între 4-4,5 kg.

Presiunea se execută vertical, timp de 5-10 secunde, înăuntrul spațiului de 30-40 secunde. Măsură se execută de aproximativ 10 ori.

Shiatsu se folosește pentru tratarea suferințelor de orice fel, nevralgii, astm bronșic, insomnie, crampe musculare, oboselă, tuse, constipație, impotență sexuală, etc. Ca și masajul clasic și cel tradițional chinez și acest masaj poate fi folosit sub formă de automasaj.

AUTOSHIATSU PENTRU INSOMNIE

Insomniile sunt printre principalele suferințe ale societății. Shiatsu se aplică seara, înainte de culcare, începând cu exercițiile de autotensiune pe săptămână și chiar numai o dată.

Se începe cu punctele situate la baza osului occipital, apoi se trece pe cele paravertebrale cervicale, înscrisurile (fig. 148) se continuă pe fețele laterale ale gâtului, pe tâmpile (fig. 149) și pe palme (fig. 150).



Fig. 148

Fig. 149

Fig. 150

AUTOSHIATSU COSMETIC

Pentru menținerea supleții pielii și ameliorarea tonusului muscular de la nivelul feței și gâtului pot să se facă punctele menționate în fig. 151.



Fig. 151

SHIATSU PENTRU VIGORE SEXUALĂ

Menținerea și dezvoltarea sexualității este un scop al Shiatsu. Se începe cu exercițiile de autotensiune pe punctele situate pe o parte și de alta a coloanei lombo-sacrale (fig. 152) pe tălpi (fig. 153) pe sfert de minge (fig. 154) pe o parte și de alta a coloanei lombo-sacrale.



Fig. 152

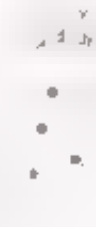


Fig. 153



Fig. 154

Sedința se termină cu neteziri blânde, cu vârful degetelor de la degetele mici până la degetele mari, pe gât, pe umeri, pe brațe și palme.

AUTOSHIATSU PENTRU DURERI DE CAP

Se realizează prin presiuni pe linia mediană a capului apoi pe linie paravertebrală până la baza osului occipital și la continuare paravertebrală cervical (fig. 155) și prin presiuni pe cele două laterale ale gâtului și în jurul ochilor (fig. 156) apoi pe palme (fig. 150) și pe tălpi (fig. 153)

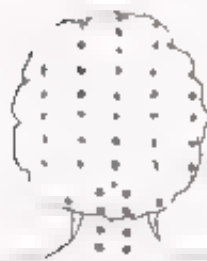


fig. 155



Fig. 156

CAPITOLUL VI

MASAJUL TRADIȚIONAL INDIAN

Pentru vechii indien, corpul era un patrimoniu sponsoabilă a sufletului, barca care i poartă de cea mai parte a oceanului vieții, fără de care libertatea sufletului e imposibilă. Adeptii tantrismului sponsoau ca fără îngrijirea corpului nu este posibilă perfecțiunea morala și a sufletului. Pentru secole ascetismul corpului constituia un pericol pentru progresul spiritual, motiv pentru care e trebură stăpânii. Așa gândindu-se au mers mai departe, considerând constrângerea și suferința fizică ca o necesitate pentru perfecționarea interioară, ajungând în final aceștia la sinucidere.

Și medicina tradițională indiană acordă o mare atenție prevenirii bolilor, printre mijloacele folosite fiindu-se mișcarea. În acest scop vechii indieni practicau luptele, călăria, scrima cu sabia și bastonul, vânătoarea etc.

Pentru prevenirea bolilor se mai folosea băi și masajul (ayurveda 500-500). Într-o cenaze arhane din India care avea strâns legătură cu Mesopotamia, existau săli publice pentru băi și dusuri, ale căror pavaje erau construite din piatră, erau neluate pentru scurgerea apei. În unele stațiuni încă se găsesc resturile pentru băi medicinale și săli pentru băi de aburi. În toate stațiunile masajul era neapărat cel mai în reținut, o manevră fiind cea aplicată asupra mușchilor gâtului și umerilor numită *chamboosing* de unde avea a derivate mai târziu termenul cunoscut *shampooing*.

În literatura populară veche se vorbește de virtutea teapentei și puținoare ale apei a 12 fluvii printre care

Gangele (pentru oprirea supurației plăgilor), Jamouna (pentru bronșită, hipertensiune, etc.), Kshira (pentru rahitism, tuse, lăzărenă), Indus (pentru dureri reumatice) etc.

Masajul întregului corp începea cu fricți energice ale capului, înlocuindu-se ungeri cu ulei de plante ce mai căutai fiind cel de sesam.

Pentru vindecarea bolilor dar mai ales pentru prevenirea lor, în India se mai folosea o metodă originală, *Yoga* care ulterior avea să se răspândească în întreaga lume.

Masajul tradițional indian este o artă și o știință. Este o formă practică a artelor medicale și este principala tehnică de tratament în medicina tradițională indiană. Este o știință care se bazează pe principiile de la care pornesc disciplinele moderne Yoga și Tantra.

Astăzi, masajul tradițional indian se practică pe scară mare în țara sa de origine, vechile manevre dăinuind până în zilele noastre; constă din fricțiuni liniare, curbe sau spirale, executate cu vârful degetelor. O caracteristică a masajului indian este mișcarea pe o piele uscată și caldă extrase din semințe de diferite plante.

● *uleiul de muștar* este cel mai bun pentru masaj, având următoarele proprietăți: activează circulația energiei, este un agent de încălzire, are efecte de relaxare, poate permeabiliza pielea etc. La sfârșitul masajului (general sau parțial), masorii indieni pun câteva picături de ulei de muștar pe fruntea, pe nas, pe urechi, pe omplă, pe piept, pe picioare, în nas, în urechi, pe omblu etc.

Indicații: oboselă

● *uleiul de măsline* se folosește pentru cupacitatea sa de captare a radiațiilor calorice.

● *uleiul de sesam negru*, cu care se masază pielea capului (fricțiuni), favorizează absorbția energiei vitale (prana).

Masajul tradițional indian mai folosește și a te uierun, în diverse combinații:

- pentru îmbunătățirea memoriei: ulei de muștar (100 ml) + ulei de lemn de santal (3 picături) + ulei de migdale dulci (2 linguri).

pentru întărirea părului: ulei de sesam negru (50 cmc) + ulei de migdale (50 cmc);

pentru creșterea vitalității bărbatului: ulei de muștar + pudră de curcuma (un vârf de cuțit), încălzit, fărâșat, apoi amestecat cu ulei de sesam;

pentru stimularea glandelor endocrine și în scopuri cosmetice (femei): ulei de sesam (50 ml) + ulei de migdale dulci (20 ml) + ulei de cocos (20 ml) + ulei de germeni de grâu (10 ml) + ulei de lemn de santal (3 picături).

pentru boli reumatice: ulei de muștar (25 ml) + ulei de măsline (25 ml) + ulei de arahide (25 ml) + ulei de nucă (25 ml) + ulei esențial de eucalipt (5 picături) + ulei de wintergreen (5 picături).

Pentru masajul general este nevoie de o practică de cel puțin două săptămâni, timp în care pot fi înșușite mișcările sale de bază.

Masajul tradițional indian se folosește și sub formă de *automasaj*. El se face dimineața, după sculare, într-o încăpere încălzită, o dată pe săptămână sau zilnic.

Întregul corp, de la cap până la picioare, se unge cu un ulei cald și se masază cu mișcări energice. Se execută „Masajul clasic”. Se execută presiuni energice cu palmele și degetele pe cap, brațe, mâini, torace, abdomen, gambe și picioare. Automasajul durează 10 minute.

După masaj urmează o pauză de 5 minute. După masaj, subiectul își spală dinții, apoi face un duș cald și își pune pe pielea cât mai bine, până la începătura zilei.

„a) Se poate folosi și puțin șampun pentru curățarea
uleiului de pe păr

În timpul masajului tradițional se pot stimula prin ma-
nevre blinde, câteva puncte „vitale” (marșase) situate pe
gambe, în apropierea unor puncte de acupunctură și
presopunctură.

În nouă luni se mășină prin cămășă masa albastră
Shantala la copil mic, până la vârsta de un an.

VIBROMASAJUL ELECTRIC

Vibrațiile mecanice asupra cărora am vorbit în capi-
tul anterior pot fi produse și vibrații mecanice produse
de aparate electrice speciale de diferite mărimi, unele
într-o formă acustică cu baterii. Ele produc oscila-
ții egale cu un ritm constant care poate fi reglat în funcție de
necesități crescute pentru tratament datorită și scăzute
pentru tonifierea mușchilor

Vibrațiile electrice sunt dotate cu dispozitive și ac-
cesorii confecționați din panză rezistentă, material plastic
sau cauciuc. Accesoriile micilor aparate individuale sunt
fabricate din cauciuc natural moale. Ferma lor este ținută
pe bazele din lemn și electrozi ca varfuri locale
moi, pentru vibrații punctiforme etc.

Vibromasajul electric poate fi generat sau parțial du-
rata sa fiind de 3-15 minute. El se execută în timpul
zilei, nu se recomandă seara deoarece provoacă insomnie. Du-
pă tratament, se recomandă un repaus de 10-15 minute.
Când tratamentul este dureros, el se va întrerupe iar
mâna va fi refăcută a doua zi având grijă ca durata să fie
scurtată.

Vibromasajul electric poate exacerba durerea existentă
în acest caz durata va fi scurtată iar sedințele făcute pe o zi
un timp.

Tratamentul se execută numai pe o piele sănătoasă. În
unele prospecte se recomandă aplicarea de portier sau un-
guente speciale.

Cu și masajul clasic și vibromasajul electric poate fi
aplicat în scopuri igienice și terapeutice.

Vibromasajul igienic

Principalele sale acțiuni: activează circulația sângelui, în buclă este „provizorie” și este însoțită de eliberarea substanțelor nutritive și accelerează eliminarea deșeurilor toxice. Vibromasajul electric (general sau parțial) poate fi folosit, în primul rând, în scopuri igienice, de trei ori pe săptămână, cu o durată de aproximativ 15 minute.

Vibromasajul general se execută pe întregul corp, cu peria de cauciuc, prin depășiri longitudinale, în sensul circulației de întoarcere a sângelui (circulația venoasă), de-a lungul mușchilor, începând de la picioare și mergând apoi pe abdomen, torace, membre superioare, gât și ceafă.

Vibrațiile vor fi reglate în funcție de scopul urmării: frecvență redusă pentru stimulare și crescută, dar cu amplitudine mică, pentru relaxare.

Indicații

- Împiedicarea căderii părului și împotriva formării mătreji.

Vibromasaj liniar, începând de la frunte până la ceafă (fig. 157), zilnic, câte 5 minute.



Fig. 157

- Întreținerea tenului, împotriva ridurilor și diminuarea țesutului gras subcutanat de pe față.

Vibromasaj liniar și circular pe obrazi pe obrajii până la temple pe frunte spre zona părului și capului, în special asupra ridurilor, 5 minute zilnic (fig. 157).

- Întreținerea pielii gâtului

Vibromasaj liniar pe fața anterioară a gâtului și supraclavicular (fig. 157), 3 minute zilnic.

- Consolidarea sânilor

Vibromasaj cu ventuza, la început ținută pe loc, apoi mișcându-se ușor în jurul mamelonului, după care se face masaj liniar cu peria și „electrodul” ales, longitudinal spre umeri (fig. 158). Manevrarea se execută numai pe sânii simțitori, succesiv, timp de 2 minute dimineața și seara.



Fig. 158

- Celulită

Vibromasaj energetic cu peria, pe zonele respective apoi baten ușoare cu ventuza sau mișcări rotative, terminate de masaj liniar, energetic.

Tratamentele se execută de două ori pe zi, durata unei sesiuni fiind de 6-8 minute.

- **Obezitate** aceeași tehnică ca pentru celulită

Vibromasajul medical

Indicații

- **Artroză cervicală, torticolis**

Vibromasaj local (fig. 159) de două ori pe zi, câte 5-10 minute.

- **Artroză coloana vertebrală, talie defectuoasă**

Vibromasaj paravertebral, de sus în jos și invers, masaj nădăruș spre apofizele spinatoase și spre omoplați și umeri (fig. 159) de două ori pe zi, câte 5-8 minute.

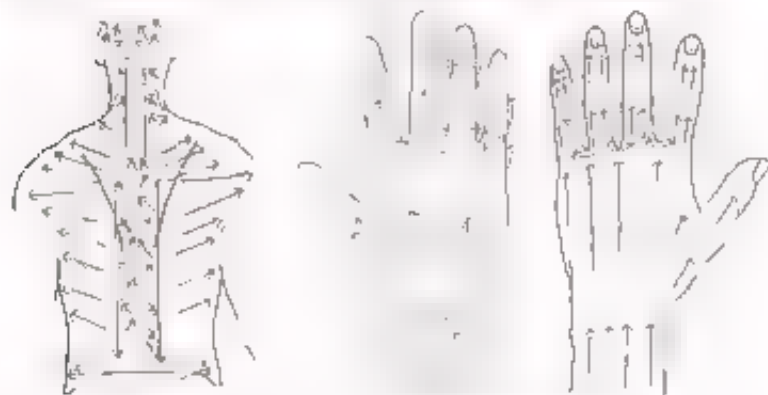


Fig. 159

- **Artroză, artrită mâinii**

Vibromasaj local cu peria sau perie (fig. 160) Vibromasaj umeri și brațe

Fig. 160

- **Artroză, artrita șoldului**

Vibromasaj local pe sacrum șold, fese, coapse (fig. 161) de două ori pe zi Vibromasaj abdominal, circular, regiunea omfalocentru



Fig. 161

- **Atrofie musculară**

Vibromasaj local, apoi rotativ și longitudinal, vibromasaj paravertebral, din înca a și scara, câte 6-10 minute.

Vibromasaj general, de trei ori pe săptămână, câte 5-10 minute.

- **Bronșită, tuse**

Vibromasaj bland cu peria, rotativ și linear, apoi baten ușoare cu ventuza, pe spate.

- **Constipație**

Vibromasaj cu peria sau ventuza (cea mai eficientă) pe abdomen, sale și fese, apoi neteziri liniare și circulare pe abdomen, de la dreapta spre stânga, de două ori pe zi timp de 5-12 minute.

- **Crampe și dureri musculare**

Vibromasaj local cu peria sau ventuza, prin mișcări rotative sau longitudinale, o dată pe zi, 8-10 minute.

- **Deformații ale coloanei vertebrale: cifoză, scolioză, cifoscolioză**

Vibromasaj cu peria de la lungul coloanei vertebrale coaselor ombilic către apofizele spinatoase (fig. 159 și 161).

y de-a lungul creștelor oaselor bazinului, o sedință pe zi, timp de 10 minute

● Dureri de cap

Vibromasaj blând (total nedureros) pe frunte, tâmplă și ceafă, o dată pe zi, timp de 5-10 minute. Vibromasaj zilnic la nivelul picioarelor, coapselor, de două ori pe săptămână, timp de 5-10 minute, manevrele pot fi folosite și în migrenă, înaintea apariției crizelor specifice

● Entorse, luxații

Vibromasaj blând, gradat, în funcție de sensibilitatea bolnavului, pe articulațiile învecinate, sănătoase, de două ori pe zi, câte 5-10 minute. Dacă crește durerea, masaj foarte blând pe articulația bolnavă.

● **Fracturi** (tratamentul va fi numai secundar tratamentului ortopedic)

Vibromasaj foarte blând, cu peria, în jurul fracturii (într-un caz pe fractura și pe o mică porțiune de os sâmbat), dinale, apoi neteziți pe întregul segment (membru), pentru activarea circulației, de două ori pe zi, câte 5-10 minute.

● Hematom

În primele zile, vibromasaj cu ventuza pe ocurile învecinate apoi cu peria, blând, pe locul bolnav, 1-2 ori pe zi, progresiv ajungându-se la 5 minute

● Impotență sexuală

Bateri ușoare, apoi mișcări circulare cu ventuza, regiunea lombo-sacrală și pe linia mediană, de la ombilic până la simfiza pubiană, de două ori pe zi, câte 8-12 minute.

● Nevralgie

Vibromasaj blând cu peria, liniar și rotativ, pe regiunea dureroasă, de două ori pe zi, apoi paravertebral

în regiunile învecinate, de două ori pe zi, câte 2-3 minute

● Nevralgia de trigemen

Dacă locul este dureros, vibromasaj pe regiunea sănătoasă pe celălalt maxilar), de două ori pe zi, câte 3-5 minute

● Nevroza

Vibromasaj foarte blând pe cap, ceafă, paravertebral și regiuni învecinate, de două ori pe zi, câte 3-5 minute

● Oboselă

Vibromasaj la nivelul capului, cefei și pe regiunile învecinate, 1-2 ori pe zi, timp de 10 minute

● Paralizia facială

Vibromasaj local cu peria, de două ori pe zi, timp de 5-8 minute

● Paraliza și paralizii membrelor inferioare

Vibromasaj pe fesă, coapsă, gambă și picior (fig. 162, 163 și 164), 1-2 ori pe zi, câte 5-8 minute, apoi vibromasaj paravertebral 2-3 minute



Fig. 162



Fig. 163



Fig. 164

● Pareza sau paralizia membrelor superioare

Vibromasaj pe umeri, brate și mâini (fig. 165), dimineața și seara, câte 3-5 minute, apoi vibromasaj pe spate, centă și umeri, o dată pe zi 8-10 minute.



Fig. 165

● Picior plat, picioare „grele” sau oboseite

Vibromasaj pe coapse și picioare (fig. 163 și 164) de două ori pe zi, câte 5-10 minute, apoi în regiunea lombosacrată, o dată pe zi, timp de 5-6 minute.

● Scleroză în plăci

Vibromasaj paravertebral dorsal, o dată pe zi, câte 5-10 minute, vibromasaj general de 3 ori pe săptămână, câte 5-15 minute.

● Surditate, zgomote în urechi

Vibromasaj cu peria în jurul urechii de 2-3 ori pe zi, câte un minut, apoi netezirea pavilionului urechii respective (tot cu peria).

● Tulburări circulatorii ale membrelor inferioare

Vibromasaj pe spate, șale și fese cu ventruza, apoi neteziri cu peria de-a lungul gambelor și picioarelor (fig. 164) de 1-2 ori pe zi, câte 8-10 minute.

● Umăr dureros (artrită, artroză, reumatism muscular)

Vibromasaj local (fig. 165) de două ori pe zi, câte 3-5 minute. Pe părțile dureroase se folosesc peria, urmele manevre fiind circulare, foarte blânde.

● Varice

Vibromasaj pe spate, șale, fese cu ventruza, apoi neteziri cu peria pe gambe și picioare.

Vibromasaj în regiunea abdominală inferioară (foarte important), 1-2 ori pe zi, câte 5 minute.

Marginea inferioară a abdomenului se masajează blând cu peria moale.

Nu se mascază venele inflamate.

Vibromasajul sportiv

În zilele noastre masajul este necesar din punct de vedere sportiv, chiar și în afara competițiilor, când este folosit pentru păstrarea unei bune forme fizice.

Masajul de întreținere (general) vizează, în primul rând, stimularea circulației sângelui învelișului muscular și puțin solicitat în timpul competiției. Se execută zilnic, timp de 5-10 minute.

Vibromasajul dinaintea competiției vizează stimularea sistemului nervos și creșterea suprafeței musculare. El se execută cu peria pe întregul corp, insistându-se pe mușchii care vor fi solicitați în timpul competiției.

Vibromasajul după antrenament sau competiție se execută cu peria pentru stimularea eliminării deșeurilor din organism și nivelii mușchilor și articulațiilor. Acest masaj este general, insistându-se pe mușchii cei mai solicitați. Durata este de 3-5 minute.

Vibromasajul contribuie la alungarea oboselei.

Vibromasaj terapeutic, pentru refacerea energiei consumate în timpul efortului, mai ales la nivelul mușchilor, tendoanelor și articulațiilor.

Vibromasajul se mai poate întrebuința, așa după cum am văzut, la tratamentul unor suferințe ortopedice: entorse, luxații, fracturi.

BIBLIOGRAFIE

1. Berlescu E., *Dictionar enciclopedic de balneoclimatologie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
2. Biedermann P., *Vibromassage électrique*, Inst. Aesculap, Liechtenstein, 1971.
3. Boigey, M., *Manuel de massage* - Editions Masson, Paris, 1970.
4. Bonneton A. M., *Les miracles du sympathique*, Editions Helios, Paris, 1978.
5. Borsarello J., *Le massage dans la médecine chinoise*, Editions Maisonneuve, 1978.
6. Bossy J., *Bases neurobiologiques des réflexothérapies*, Editions Masson, Paris, 1978.
7. Bossy J., D. Prat-Pradal, Taillander J., *Les micro-systèmes de l'acupuncture*, Editions Masson, Paris, 1984.
8. Chaitow L., *Massoterapia neuromuscolare*, Edizioni di red, studio redazionale, Como, 1983.
9. Czechorowski H., *La pratique des massages*, Editions Seghers, Paris, 1976.
10. Dermeyer J., *Protégez et soignez votre peau*, Editions Andrillon, Soissons, 1978.
11. Edde G., *Pratique des massages chinois*, Editions Le Courrier du livre, Paris, 1979.
12. Edde G., *La médecine ayur-vedique*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1985.
13. Greissing H. - Preis H., *Colonna vertebrale e salute*, Ed. Static SRL, Milano.
14. Huard P. - Wong Ming, *Soins et techniques du corp en Chine, au Japon et en Inde*, Editions Berg International, Paris, 1971.

15. Ionescu Adrian, *Masajul*, Editura All, București, 1994.
16. Irvin Y. Wagenvoort, *L'Acupuncture sans aiguilles par le massage japonais*, Editions Tchou, Saint Lo, 1976
17. Ivan S., *Presopunctura* Editura C.N.L. „Corcsi”, (ediția IV), București, 1997.
18. Kohlrausch W., *Massage des zones réflexes*, Editions Masson, Paris, 1972.
19. Lavier J.A., *Utilisation manuelle des points d'acupuncture du visage en esthétique*, Editions Maloine, Paris, 1977.
20. Marcu V., *Masaj și kinetoterapie*, Editura Sport-Turism, București, 1983.
21. Menarini D., *Il manuale del massaggio drenante igienico-estetico*, Edicharme, Milano, 1977.
22. Müller-David M.F., *Les réflexothérapies*, Edition Retz, Paris, 1981.
23. Namikoshi T., *Theorie et pratique du Shiatsu*, Editions Guy le Piat, Paris, 1980.
24. Nogier P.M.F., *L'auriculothérapie*, Editions Maisonneuve, 1980.
25. Regimbeau Hr., *Manuel de massage ponctural et des plexus* – Editions Maloine, Paris, 1978.
26. Rofidal J., *Do-In*, Editions Signal, Laussane, 1978
27. Ruffier J.E., *Traité pratique de massage*, Editions Dangles, St Jean de Braye, 1979.
28. Teirich-Leube H., *Bindegewebsmassage – Massage du tissu conjonctif dans les zones réflexes*, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, 1961

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAP. I. NOȚIUNI DE ANATOMIE	7
Structuri anatomiche	7
Pielea	7
Tesutul subcutanat	15
Oasele	15
Articulațiile	18
Tendoanele	19
Mușchii	19
Nervii	21
Regiunile anatomiche	22
Față	22
Gât	23
Spate	23
Șale	23
Torace (cutia toracică)	24
Abdomen	24
Fese	24
Membrul superior (toracic)	24
Membrul inferior (pelvin)	25
CAP. II. MASAJUL CLASIC	26
Istoric	26
Cum acționează masajul	29
Manevre de masaj	35
Netezirea	35
Fricțiunea	37
Frământatul	38
	171

Bateria	40
Vibrația	41
Alte manevre	42
Manevre însoțitoare	45
Masajul structurilor anatomice	46
Practica masajului	50
Produse pentru masaj	51
Masajul medical	54
Indicațiile masajului	54
Afecțiunile aparatului locomotor	54
La nivelul articulațiilor	55
La nivelul oaselor	58
La nivelul muscular	59
Afecțiunile sistemului nervos	59
Afecțiuni metabolice	61
Afecțiunile aparatului cardio-vascular ..	62
Afecțiunile aparatului respirator	63
Afecțiunile aparatului digestiv	63
Afecțiuni ortopedice	64
Masajul igienic	64
Automasajul	66
Masajul sportiv	70
Masajul estetic	72
Masajul senzitiv	73
Masajul erotic	73
Alte forme de masaj	74
Contraindicațiile masajului	76
CAP. III. MASAJUL REFLEXOGEN	78
Masajul muscular reflexogen	80
Masajul conjunctiv reflexogen	84
Tehnica masajului conjunctiv reflexogen	88
Principalele indicații	89

Masajul vertebral reflexogen	89
Tehnică	90
Corespondențele vertebrelor cu unele organe, funcții, bofi și acțiunea rezultată după manevrele amintite	92
Ghid terapeutic	94
Masajul reflexogen al tălpilor și al picioarelor ..	97
Ghid terapeutic	101
Masajul reflexogen al mâinilor	105
Ghid terapeutic	106
Masajul lingual reflexogen	108
Masajul endonazal reflexogen	110
Tehnică	112
Masajul reflexogen pe ureche	114
CAP. IV. MASAJUL TRADIȚIONAL CHINEZ	118
Principiile medicinei energetice	118
Presopunctură	123
Tehnică	123
Ghid de presopunctură	128
Micromasajul energetic al mâinilor	196
Micromasajul la copii	197
Micromasajul la adulți	198
Micromasajul energetic al trunchiului	201
Tehnică	202
Automasajul energetic	203
Masajul cosmetic energetic	208
Ridurile feței	209
Punctele energetice de pe față	210
Presopunctura ridurilor	212
CAP. V. MASAJUL TRADIȚIONAL JAPONEZ	215
Kuatsu	216
Punctele Kuatsu	219
Manevre Kuatsu ușor de executat	220
Tehnici de reanimare	221
Shiatsu	223
Autoshiatsu pentru insomnie	224

Autoshiatsu cosmetic	225
Shiatsu pentru vigoare sexuală	225
Autoshiatsu pentru dureri de cap	226
CAP. VI. MASAJUL TRADIȚIONAL INDIAN	227
CAP. VII. VIBROMASAJUL ELECTRIC	231
Vibromasajul igienic	232
Vibromasajul medical	234
Vibromasajul sportiv	239
BIBLIOGRAFIE	241

Tai-fasim - Etno -
 Holigal - Revitol -
 Stomatologu

SMS 1303 - bonu -
 Tatati
 0900 907081 -

Voleu - Prof Găvruta

Tiparul executat sub comanda nr. 21-435

Compania Națională a Imprimeriilor
 „CORESI” S.A. București
 ROMÂNIA



Sistemul calității certificat SR EN ISO 9001